Mangosalat

Vietnamesischer Mangosalat ist eine Fernreise für deine Geschmacksnerven. Hier badet saftige Mango in einem Meer aus Sojasprossen und Karotten, kitzeln Koriander und vietnamesische Minze deinen Gaumen, sorgt ein Duo aus roten Zwiebeln und Röstzwiebeln für den richtigen Crunch. Das Beste: Ein erfrischendes Dressing im Pho-Stil. Klingt verlockend? Dann probier es aus!


Bio

Mangosalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 1 Mango (ca. 500 Gramm) | 200 Gramm Sojasprossen | 130 Gramm Karotten | 1 rote Zwiebel (ca. 90 Gramm) | 50 Gramm Röstzwiebeln | 40 Gramm vietnamesische Minze (alternativ Pfefferminze) | 20 Gramm frischer Koriander | 2-3 Limetten | 4 Esslöffel Fischsauce (für eine vegane Variante Sojasauce) | 2 Esslöffel brauner Zucker | 4 Esslöffel Pho Paste



Mangosalat | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. 2. Sojasprossen waschen. 3. Mango schälen und zunächst (parallel zum Kern) in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und diese dann in feine Streifen teilen. 4. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 5. Minze und Koriander waschen und die Blätter abzupfen. 6. Limetten auspressen und Limettensaft mit der Pho Paste, braunem Zucker und der Fisch- bzw. der Sojasauce mischen. 7. Gemüse, Kräuter und Dressing mit einander vermengen und den Röstzwiebeln als Topping servieren.

Dazu passen hervorragend: Sommerrollen und Ingwer-Eistee! Jetzt noch mehr vietnamesische Gerichte oder weitere Rezepte mit Mango entdecken!

Nährwerte/Portion: 447 Kalorien | 10,2 Gramm Fett | 71,5 Gramm Kohlenhydrate | 14,2 Gramm Eiweiß