



Mango-Chili-Salat

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sesam, weiß	10 g
Ingwer, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Honig	1 TL
Sojasauce	1 TL
Sonnenblumenöl	1 EL
Chili, gemahlen	0.5 TL
Pflücksalat	200 g
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	50 g
Mango	2 St.

Zubereitung

1. Eine Pfanne bei hoher Stufe erhitzen und Sesam darin fettfrei ca. 2 Min. rösten. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem Mörser Ingwer mit Sesam zerstoßen. Mit Honig, Sojasauce, Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Chili würzen.
2. Salat waschen und trocken schütteln. Erdnüsse grob hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Salat mit Dressing vermischen, Mango darauf anrichten und mit Erdnüssen bestreuen. Chili-Mango-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	286 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	11 g