



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 |