

Thai-Salat mit Mango und Erdnüssen

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Limette(n)
- » 1 grüne Chilischote(n)
- » 1 EL Sojasoße
- » Salz
- » 1 EL Zucker
- » 3 EL Erdnussöl
- » 50g Erdnüsse
- » 2 Mango
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 rote Paprika
- » 1 Möhre(n)
- » 2 Lauchzwiebel(n)
- » 1 Bd. Rucola
- » 2 EL Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Eine Limette heiß abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben, beide Früchte auspressen. Chilischote waschen, entkernen, fein hacken. Mit Limettensaft, -schale, Sojasoße, Salz und Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Erdnüsse ohne Fettzugabe anrösten, bis sie zu duften beginnen.

2. Mangos halbieren, vom Kern befreien, schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben teilen. Paprika abbrausen, putzen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhre waschen, putzen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, in feine Ringe teilen.

3. Rucola abbrausen, putzen und trockenschütteln. Alle Salatzutaten mit den gehackten Kräutern in einer großen Schüssel mischen. Das Dressing unterheben und die Erdnüsse darüber streuen.

Nährwerte: 270kcal/E6g/F16g/KH22g pro Portion

angelegt am: 20.11.2003

Rezept-Nr: 721

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke