

MANGO-AVOCADO SALAT

GESAMTZEIT 15 Minuten

ARBEITSZEIT 15 Minuten

weitere Rezepte auf bob-food.de

Frisch, Fruchtig und voller Vitamine. Die geschmackliche Vielfalt des Mango-Avocado Salates ist unglaublich. Die frischen Zutaten, gepaart mit den intensiven Gewürzen machen den Salat einmalig. Die Kräuter und die Salatsoße sorgen zudem für den asiatischen Touch. - Mit diesem Salat beeindruckst du definitiv auf jeder Grillparty.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1	Mangos	- 1/2	Thai-Chilischote
- 2	Avocados	- 3	Frühlingszwiebeln
- 100 g	Cashewkerne	- 1 1/2	Limetten (Saft)
- 2/3	Gurke	- 1 EL	Rohrzucker
- 1	Paprika (rot)	- 2 EL	Sojasauce
- 1/2 Bund	frischen Koriander (50g)	- 2 TL	Sesamöl (gestrichen)
- 1/2 Bund	frische Minze (50g)	-	Meersalz



Mangos und Avocados schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln, Paprika und Gurken waschen und fein würfeln. Die Chili entkernen und so fein wie möglich zerkleinern. Minze und Koriander abbrausen und hacken.

Die Cashewkerne ca. 5 Minuten in einer Pfanne auf mittlerer Hitze ohne Fett braun rösten und grob hacken. Alle Zutaten zusammen in eine große Schüssel geben. Die Limetten halbieren und über einer separaten kleinen Schüssel auspressen. Sojasoße, Sesamöl, Zucker und eine Prise Salz hinzufügen. Das Dressing nun über den Salat gießen und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen.

Tipp | Den Salat vor dem Verzehr ein wenig ziehen lassen, dann wird er noch intensiver.

Felix