

• **Pikanter Mangosalat**

Vorspeise für 4 Personen

Zutaten:

Salat

2 Mangos (frisch) oder 100 g getrocknet
(min. 3 Std. in lauwarmem Wasser
eingelegt)
½ Peperoni rot
10 Stängel asiatischer Schnittlauch oder
Schnittlauch
Lattich- oder Salatblätter für die Garnitur

Mangosauce

1 TL rote Currypaste
3 EL Sonnenblumenöl
3-4 EL Limettensaft
3-4 EL Fischsauce
½ EL Zucker
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Salat: 1 Mangos schälen. Fleisch vom Kern schneiden. Davon ca. 50 g für die Sauce beiseite stellen. Rest zuerst in 5 mm dicke Scheiben, dann in Stäbchen schneiden. Peperoni entkernen und in Würfelchen schneiden. 4 Schnittlauchstängel für die Garnitur beiseite legen. Rest fein schneiden. Alles sorgfältig mischen.

2 Sauce: Currypaste im Öl dünsten, bis es gut riecht. Mit Limettensaft, Fischsauce und Zucker verrühren. Den Knoblauch schälen und in die Sauce pressen. Beiseite gelegte Mangostücke begeben. Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangostäbchen mit der Sauce mischen.

3. Anrichten: Salat auf Lattich- oder Salatblättern anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.