

Möhrensalat mit Mango, Erdnüssen und Ingwer

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Als Zutaten für den **Möhrensalat** verwenden wir Mango und Erdnüsse. Verfeinert wird das Ganze mit Ingwer und Koriander. Die Zutaten verraten bereits, dass es sich bei diesem Möhrensalat um ein pikantes, aber einfaches Rezept handelt. Besonders empfehlenswert ist der Salat als Beilage zu einem Curry-Gericht.

Da das hier vorgestellte Rezept auch sehr kalorienarm ist, lässt es sich auch prima in den eigenen Diätplan integrieren, wenn es mal wieder an der Zeit ist die eigene Figur auf Strandtauglichkeit zu trimmen.

Zutaten

- Fruchtfleisch von 2 reifen Mangos, (ca. 800 g) in dünnen Scheiben oder Spalten
- 400 g junge Möhren, geschält, gewaschen, grob gehobelt
- 4 Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, klein gewürfelt
- 50 g frischer Ingwer, gewürfelt
- Saft 1 Zitrone und etwas Abrieb
- 1 Bündchen Koriandergrün, grob gehackt
- 12 El Orangensaft
- 4 El Obstessig
- 2 El Rapsöl
- 120 g gesalzene Erdnüsse
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, evtl. etwas Zucker oder Honig nach eigenem Geschmack

Beim Ingwer darauf achten diesen möglichst in sehr kleine Stücke zu hacken, da er selbst in kleinster Portion sehr geschmacksintensiv ist.

Zu meinem erstaunen musste ich feststellen, dass die Mangos welche beim Discounter mit dem großen A angeboten werden, extrem saftig und auf den Punkt gereift in die Filialen kommen. Geschmacklich sind diese ebenfalls sehr zu empfehlen.

Zubereitungsart

Schritt1

Den Ingwer, Koriandergrün, Orangensaft, Essig und 30 g der Erdnüsse mit dem Schneidestabmixer fein pürieren, mit Pfeffer würzen und das Öl mit zu einem Dressing aufmixen.

Schritt2

Mit den geraspelten Möhren und den Frühlingszwiebeln mengen, marinieren, etwas durchziehen lassen.

Anrichtevorschlag:

Die Mango Scheiben oder Spalten „fächerartig“ auf den Vorspeisentellern anrichten. In die Mitte den Möhrensalat setzen, mit den restlichen, gehackten Erdnüssen bestreuen und mit Korianderblättchen garniert zu Tisch geben. Wer keine Mango zur Hand hat, kann seinen Möhrensalat mit Apfel ebenfalls süsslich-bissfest verfeinern.

Rezeptart: Salatrezepte, Schnelle Rezepte **Tags:** kalorienarm, Möhrensalat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mango-moehrensalat-erdnuessen-ingwer-koriander/>