



Mango-Karotten-Salat

ZUTATEN

2 Mango
2 Karotten

Marinade:

1 Zehe Knoblauch
1 Limette/Saft
1 TL Honig
½ Chilli
10 g Ingwer reiben

Zum Garnieren:

150 g Zuckerschoten
100 g Erdnüsse
1 EL Öl

Deko – Korallenhippen

100 g Wasser
120 g Öl
20-40 g Mehl
zum Färben Kurkuma



© Reif

ZUBEREITUNG

Mangos und Karotten schälen und in Stifte schneiden oder reiben.

Für die Marinade alle Zutaten gut versprudeln und mit den Mangos und Karotten mischen. Zuckerschoten und Erdnüsse in Öl anbraten und dekorativ über den Salat geben.

Für die Korallenhippen Wasser, Öl Mehl und Kurkuma vermischen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, kleine Häufchen hineingeben und braten bis sie schön auseinanderrinnen. Pfanne vor der nächsten Portion immer auswischen.