

Scharfer Mango-Salat

Für 4 Portionen:

2 unreife Mangofrüchte 1 El Thai-Fischsoße 1 El Limettensaft
1/2 Tl brauner Rohrzucker 1 Chilischote

Die Mangos schälen, längs in möglichst flache Scheiben schneiden und auf Tellern oder einer Platte anrichten.

Peperoncini quer in feine Streifen schneiden, über die Früchte streuen.

Aus Limettensaft, Zucker, Thai-Sauce eine Marinade rühren, über die Mangos träufeln.

Tipps:

Für unser Rezept brauchen Sie unreife Mangos, die noch schnittfest sind und nicht zu süß. Mangos, die einige Zeit liegen, reifen nach und werden weich, süß und aromatisch.

Wenn der Salat richtig sättigen soll, kann man kalten oder warmen Klebereis dazu reichen, der mit Wasser und ein wenig Kokosmilch gekocht wird. Gemeint ist die Kokosmilch, die es in großen Supermärkten und in Asia-Fachgeschäften in Dosen oder auch pulverisiert zu kaufen gibt. Sie wird aus dem gemahlenden Kokosfleisch hergestellt und ist entsprechend fett anders als die Originalmilch aus dem Inneren der Frucht.

Für ein vollständiges, aber immer noch 'schlankes' Abendessen kann der Mangosalat mit Shrimps, Putenfleisch oder rohem Schinken angereichert werden. Ein herzhafter Hartkäse passt ebenso gut.

Unreife Mangos können auch zu süßsauren Chutneys oder Mixed Pickles eingekocht werden. Vor allem in Kombination mit Ingwer ist dies eine pikante Beilage zu asiatischen Gerichten und zu Kurzgebratenem.

Ob eine Mango reif ist oder nicht, erkennt man nicht an der Farbe der Schale. Die Frucht muss duften und auf Fingerdruck leicht nachgeben. Mangos können nicht einfach aus der Hand verzehrt werden. Sie müssen geschält, das Fruchtfleisch sollte in Stücke geschnitten werden. Sehr gut lässt es sich auch pürieren und schmeckt dann als Fruchtmus zu Eis, Sahne, Pudding oder geeist im Sekt.

test Februar 2002