

Möhren Mango Salat

Gesamtzeit: 30 min.
Portionen: 2



Zutaten:

350 g Möhren
1 grüne Pfefferschote
3 El Öl
Salz
1 Tl Honig
2 El Limettensaft
0.5 Mango
2 El Erdnusskerne
3 Stiele Minze

Anweisungen:

350 g Möhren schälen, längs halbieren und schräg in 1/2 cm dicke Stücke schneiden.

1 grüne Pfefferschote längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

Beides in einem Topf mit 3 El Öl andünsten und bei milder Hitze zugedeckt 5 Min. garen.

Mit Salz, 1 Tl Honig und 2 El Limettensaft würzen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

Inzwischen 1/2 Mango vom Stein schneiden, schälen und klein würfeln. 2 El Erdnusskerne (geröstet und gesalzen) grob hacken.

Die Blättchen von 3 Stielen Minze in Streifen schneiden. Alles unter die abgekühlten Möhren mischen.

Mit Salz und Limettensaft abschmecken.