

Mango-Sojasprossensalat in Sesam-Honig-Chili Marinade

Zutaten für 4 Personen:

3 kl oder 2 gr. Mangos
50 g Blütenhonig
20 g Sesam
2 frische Chilischoten
20 g Bohnenkeimlinge frisch oder aus der Dose
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Mango schälen und julienne (in Streifen) schneiden
- Marinade: Honig, 2 EL warmes Wasser, Sesam, fein gehackte Chilischote, Salz und Pfeffer zusammenrühren
- Mango mit Sojasprossen vermischen und marinieren
- Mit einem Salatblatt servieren und mit Sesam bestreuen



Quelle: eigenes Rezept