

Zucchini-Mango-Salat

Rezept für 6-7 Personen

Zutaten:

4 Zucchini mittelgross
1 Mango
¼ Stangensellerie(zarte Zweige)
1-2 cm Ingwer
1 Frühlingszwiebel
2 Majoranzweige
1 Zitrone (Bio, Saft)
Salz
Zucker
Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle
Chiliflocken
Olivenöl



Zubereitung:

Zucchini ungeschält mit der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Mit etwas Salz und Zucker bestreuen und ca. 1 Std. ruhen lassen. Mango schälen und Fruchtfleisch in kleine Würfelchen schneiden dito Stangensellerie. Frühlingszwiebel Grünzeug in feine Ringe und den weissen Teil halbieren und in Scheiben schneiden. Alles zu den Mangowürfelchen geben.

Ingwer und Majoranblättchen fein hacken, mit Zitronensaft, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Olivenöl mischen. Das Ganze zur Mango/Frühlingszwiebelmischung geben und sorgfältig wenden. Wenn erforderlich nachwürzen.

Zucchini von Hand ausdrücken und zum Mangosalat geben. Erneut mischen und abschmecken. Kühl servieren.

Dazu passen: geröstete Baguettescheiben.