

Dörrmangosalat



Zubereitungszeit

10 Minuten + 10 Minuten köcheln lassen + 30 Minuten marinieren

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 320 kcal

Eiweiss: 5 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 42 g

Tipps zu diesem Rezept

- Der Mangosalat kann mehrere Stunden vor dem Servieren zubereitet werden und durchziehen.

Zutaten

2 dl	weisser Rum
4 dl	Orangensaft
200 g	getrocknete Mangoschnitze
4 EL	Cashewnüsse
4	Kugeln Vanilleglace

Zubereitung

- Rum und Orangensaft aufkochen. Mangoschnitze darin bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln. Pfanne vom Herd ziehen, Mangoschnitze ca. 30 Minuten im Orange-Rum-Sirup ziehen lassen.
- Cashewnüsse grob hacken. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten. Mango sternförmig auf Tellern anrichten. Mit Orange-Rum-Sirup begiessen. Je eine Kugel Glace darauf geben. Mit Nüssen bestreuen.