



ZUM VORBEREITEN

Mango-Kardamom-Sorbet

Für 8 Personen

3 Mangos *vollreif*

1 Limette

1 TL Kardamomkapseln

100 g Puderzucker

1 Mangos schälen und das Fleisch vom Kern schneiden. Ergibt ca. 800 g Fruchtfleisch. Limettenschale heiss abspülen und trockentupfen. Schale fein dazureiben. Saft auspressen. Kardamom im Mörser zerstoßen. Kapselhüllen entfernen. Alle Zutaten mit den Mangos pürieren.

2 Sorbet in der Glacemaschine ca. 1 Stunde gefrieren lassen. Im Tiefkühler braucht es ca. 5 Stunden; dabei mit dem Stabmixer während der ersten beiden Stunden immer wieder durchmischen, damit sich nur kleine Eiskristalle bilden können.

Pro 500 g Mangofleisch benötigt man – je nach Reifegrad der Früchte – 50–60 g Zucker. Sollten die drei Mangos ein viel höheres Gesamtgewicht ergeben, die restlichen Zutaten entsprechend anpassen. Das Sorbet als Zwischengang bei einem mehrgängigen Essen oder als Dessert mit frischem Fruchtsalat oder Kompottfrüchten servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ 1–5 Stunden gefrieren lassen

Pro Person ca. < 1 g Eiweiss,
< 1 g Fett, 27 g Kohlenhydrate,
500 kJ/120 kcal

ZUM VORBEREITEN

Mango-Joghurt-Kuchen

Für eine Kuchenform von 25 x 25 cm oder 26 cm Ø
Ergibt 8–10 Stück

500 g Mürbeteig

1 Ei

2 EL Hagelzucker

2 EL Quittengelee

2 Mangos vollreif

JOGHURTCREME:

4 Blätter Gelatine

1 Bio-Orange

300 g Joghurt nature

1 Becher M-Dessert 180 g

1 dl Halbrahm

80 g Puderzucker

1 Ofen auf 180 °C vorheizen. 300 g des Teigs ca. 3 mm dick auswallen. In die mit Backpapier belegte Form legen. Restlichen Teig zu einer langen Wurst formen. Dem Formenrand entlang auf den Teig legen. Mit Fingerspitzen andrücken und ca. 3 cm dem Rand nach hochziehen.

2 Ei verquirlen. Teig bestreichen. Rand mit Hagelzucker bestreuen. Boden regelmässig einstechen. Im Ofen ca. 20 Minuten blind backen. Sofort mit Quittengelee bestreichen. Auskühlen lassen.

3 Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangenschale fein abreiben. Mit den restlichen Zutaten verrühren. Gelatine ausdrücken. Mit 2 EL Creme bei kleiner Hitze schmelzen. Unter die restliche Creme rühren. Auf den Boden giessen. Im Kühlschrank ca. 4 Stunden fest werden lassen.

4 Mangofleisch in Schnitzen vom Kern schneiden und schälen. In ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Kuchen damit dekorativ belegen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
+ 20 Minuten backen
+ 4 Stunden kühl stellen

Pro Person bei 10 Stück ca.
5 g Eiweiss, 15 g Fett,
42 g Kohlenhydrate, 1300 kJ/320 kcal



EINFACH

Dörrmangosalat

Für 4 Personen

1 dl weisser Rum

1 dl Orangensaft

200 g Mangoschnitze getrocknet

2 EL Cashewnüsse

4 Kugeln Vanilleglace

1 Rum und Orangensaft aufkochen. Getrocknete Mango darin bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln. 30 Minuten marinieren lassen.

2 Cashewnüsse grob hacken. In einer beschichteten Brat-

pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Mango sternförmig auf Tellern anrichten. Mit Orange-Rum-Sirup begiessen. Je eine Kugel Glace darauf geben. Mit Nüssen bestreuen.

Der Mangosalat kann mehrere Stunden vor dem Servieren zubereitet werden und durchziehen. Dazu passt auch das Mango-Kardamom-Sorbet (s. S. 32).

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 30 Minuten marinieren

Pro Person ca. 4 g Eiweiss,
7 g Fett, 58 g Kohlenhydrate,
1600 kJ/380 kcal

**DÖRRMANGOS AUS DER MIGROS**

Die reifen Mangos werden in Rüttelsieben von Fremdkörpern befreit. Dann trocknen sie an der Sonne oder in Trocknungsanlagen. Dabei verlieren sie 93 Prozent ihrer Feuchtigkeit und werden wunderbar süss.



Mangoschnitze, getrocknet
200 g, CHF 3.80