

Mango



Verwendung:



Rohkost
Salat



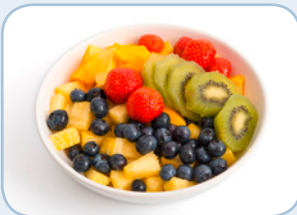
Braten
Schmoren



Soft
Smoothie

Das Fruchtfleisch ist hellgelb bis orangefarben, weich und sehr saftig. Der Geschmack ist süß oder süßsauerlich. Die Schale kann man nicht essen. Sie ist grün, gelb, orange oder rot gefärbt, teilweise auch zweifarbig. Die Schalenfarbe ist aber kein Hinweis auf die Reife. Reif ist die Frucht, wenn die Schale auf leichten Fingerdruck nachgibt. Dann schmeckt sie auch am besten.

Passt auch zu:



Erdbeeren, Orangen,
Obstsalat, Konfitüre



Joghurt, Quark,
Milchreis



zu Salat z. B. Feldsalat,
Kopfsalat, Chicorée



Weißkohl, Rotkohl,
Sauerkraut



Tipp:

Der langgestreckte Stein ist fest mit dem Fruchtfleisch verbunden. Schneiden Sie links und rechts vom Kern zwei Mangohälften ab. Die Mangohälften bis zur Schale kreuzweise einschneiden. Dann die Hälften umstülpen. So bekommen Sie kleine Würfel, die Sie mit dem Messer oder einem Löffel loslösen können (siehe Fotos Rückseite). Das Mittelstück mit Kern schälen und noch so viel Fruchtfleisch abschneiden, wie möglich.



trocken
lagern

Lagerung:

Mangos sind **kälteempfindlich**. Sie dürfen zwar kühl, aber **nicht** im Kühlschrank gelagert werden.



Geschnetzeltes mit Mangosoße

250 Gramm Schweine- oder Hähnchengeschnetzeltes
1 Zwiebel
1 Mango
2 plus 1 Esslöffel Pflanzenöl
1 ½ Esslöffel Honig

1 gestrichener Teelöffel Instant-Gemüsebrühe (nach Vorgabe in Wasser auflösen)
Saft von einer halben Zitrone
1 Teelöffel Curry
Salz, Pfeffer
140 Gramm Reis



Zubereitungszeit: circa **55 Minuten** inkl. Garzeit



1.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



2.

Mango wie im Tipp beschrieben in kleine Würfel schneiden.



3.

Schweine- oder Hähnchenfleisch trockentupfen und auf einem **gesonderten Schneidbrett** in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend gründlich die **Hände waschen**.



4.

Reis in gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung garen. In einer großen Pfanne zwei Esslöffel **Pflanzenöl** erhitzen und das Geschnetzelte darin braten. **Salzen** und herausnehmen. Einen Esslöffel **Pflanzenöl** in die Pfanne geben und die **Zwiebelwürfel** anbraten bis sie glasig sind. **Honig** untermischen, **Zitronensaft** hinzufügen und sofort mit **Gemüsebrühe** ablöschen.



5.

Mangowürfel und **Curry** zufügen. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen bis eine dickflüssige Soße entsteht. Geschnetzeltes wieder zugeben und erwärmen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den **Reis** auf zwei Teller verteilen und mit der **Mangosoße** servieren.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn