



Mango-Salsa

Zutaten

- 1 rote Chilischote(n)
- 800 g Mango, reif
- 100 g Orange
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 6 TL MAGGI Würze
- etwas Curry
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Chilischote(n) waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen, 1/4 in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen, den Rest in große Stücke schneiden.
2. Mit dem Stabmixer Fruchtfleisch, Saft der halben Orange (ca. 100 ml), Limettensaft und Zucker pürieren.
3. Mit MAGGI Würze, Curry und Pfeffer abschmecken. Chilischoten- und Mangowürfel unterrühren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	29 g
Energie	145 kcal
Fett	1 Gramm
Protein	3 g

🕒 19 Minuten

⊕ 4 Portionen