



Rainbow Salat "Sweet Chili"

Zutaten

- 200 g Edamame
- 500 ml kochendes Wasser
- 300 g Rotkohl, frisch
- etwas Salz
- 130 g Möhren
- 500 g reife Mango
- 130 g Schalotten
- 2 EL Minzeblättchen (gehackt)
- 2 EL Basilikumblätter (gehackt)
- 4 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 3 EL MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia
- 1 EL Olivenöl
- etwas Pfeffer schwarz
- 3 EL Sesamkörner, geröstet

Zubereitung

1. TK-Edamame mit kochendem Wasser übergießen, ca. 4 Min. stehen lassen und abgießen.
2. Rotkohl putzen, waschen, den Strunk herausschneiden, in sehr feine Streifen hobeln und mit Salz verkneten. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden.
3. Alles mit Minze und Basilikum in einer Schüssel vermischen.
4. Für das Dressing: Limettensaft, MAGGI Internationale Würzsauce Magic Asia, Salz, Pfeffer und Olivenöl miteinander verrühren.
5. Das Dressing mit den Salatzutaten vermischen und mit Sesam bestreuen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	231 kcal
Fett	7 g
Protein	8 g

🕒 17 Minuten

⊕ 4 Portionen