



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Chochete vom 07.06.2018 – Tisch 4

Vietnamesischer Mangosalat

Pho Bo mit Micro Greens

Bananenpudding mit Kokos und Sago-Perlen

Vietnamesischer Mangosalat

Für 4 Personen

| | |
|------|---------------------|
| 4 | Mangos |
| 2 | Frühlingszwiebeln |
| 1 | Chilischotte (mild) |
| 60 g | Erdnüsse (geröstet) |
| 1 | Limette |
| 10 g | Koriander |

Die Mangos werden geschält, in zwei Hälften geschnitten und von Ihrem Kern befreit. Anschliessend wird die Mango ausgehöhlt und das Fruchtfleisch in kleine Stücke geschnitten.

Die Frühlingszwiebel werden gewaschen und in Ringe geschnitten. Auch die Chilischotte wird gewaschen, die Kerne entfernt und grob zerstückelt. Die Limette wird in die Hälfte geschnitten und ausgepresst.

Die Erdnüsse, der Koriander, die Chili und der Limettensaft werden nun in einem Mörser gründlich zu einer Paste zerrieben.

Die Paste wird nun mit den Zwiebelringen und den Mangostücken vermischt, alles gut mit Salz und Pfeffer gewürzt und der Salat in den 4 Mangohälften verteilt.