



## Mango-Rezepte

### **MANGO – APERITIV**

4 EL Mangosirup mit 4 TL Agavendicksaft gut verrühren, in Gläser füllen und mit Prosecco auffüllen

### **MANGO – KAROTTENSALAT**

1 kleine Mango schälen und raspeln, 1 große Karotte schälen und raspeln

Soße aus: 4 EL Olivenöl, 1 TL Mangosirup, 1 unbehandelte Limette, Saft und ger. Schale, Salz, frisch gem. Pfeffer

½ Bund Koriander, fein schneiden, Mango und Karotte mit der Soße mischen und 30 Minuten ziehen lassen; auf Salatblättern anrichten, ggf. mit gerösteten Cashew- oder Pinienkernen bestreuen.

### **LAMMRAGOUT MIT MANGO**

Gewürfeltes Lammfleisch wie Gulasch anbraten, mit Pfeffer, Salz und Rosmarinnadeln würzen; Zwiebeln und rote/grüne Paprikaschoten dazugeben; mit Rotwein ablöschen; am Ende der Garzeit 100 ml Mangosirup und Crème Fraîche dazugeben. Ergibt ein wunderbares Aroma.

### **MANGO – QUARK-CREME**

150 g getrocknete Mangos ca. 2 Std. in 200 ml heißem Wasser einweichen, gut ausdrücken

Mangos pürieren, 300 g Quark, 1 Vanillezucker, 1 – 2 EL Mangosirup mischen; 1 Becher Sahne steif schlagen und unterziehen