



# Grüner Spargelsalat mit Mango



Rezepte vom LAISEACKER

## Zutatenliste (2 Portionen):

1 reife Mango, 500g grüner Spargel, ½ Bund Koriander, 3-4 Frühlingszwiebeln (je nach Größe), 2 Limetten, 1 EL Ahornsirup, 1 EL Olivenöl, Chiliflocken, Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

1. Den Spargel waschen und die hölzernen Enden abschneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten.
2. In der Zwischenzeit Mango schneiden, schälen und in Längsstreifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und ebenfalls in Ringe schneiden. Koriander in feine Stücke hacken.
3. Den Spargel aus der Pfanne nehmen und kurz etwas auskühlen lassen. Für das Dressing die Limetten pressen und mit Ahornsirup und Olivenöl mischen.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de)

Guten Appetit

