

Karotten-Mangosalat mit Meeresspaghetti
(für 6 Personen)

Menge	Zutaten
2 grosse	Mangos
3 grosse	Karotten
1 mittlere	Salatgurke
50 g	Sea Spaghetti getrocknet
40 g	frischer Ingwer
1 Handvoll	rohe Erdnüsse ungesalzen, ungeröstet
2 EL	Gomasio (gerösteter Sesam/Meersalz)
½ Bund	frischer Koriander
1 Stängel	frische Minze

Dressing

1 dl	Reisessig
1 EL	Rohrohrzucker (Jacutinga)
2 EL	Limettensaft
1 EL	Sonnenblumen- od. Rapsöl
nach Belieben	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Sea Spaghetti ca 30Min in kaltem Wasser einweichen. Mit frischem Wasser spülen.
2. Karotten und Ingwer schälen und in Julienne-Streifen schneiden. Pfanne mit ca. 1/2l Wasser aufkochen, Sea Spaghetti und Ingwer dazugeben, nach ca. 2Min die Karottenstreifen dazugeben und 2Min mitkochen. Abgiessen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben.
3. Solange das Gemüse noch heiss ist, den Reisessig, Zucker und wenig Salz dazugeben, mischen, auskühlen lassen.
4. Erdnüsse in eine Bratpfanne geben und ohne Fett goldbraun rösten, auskühlen lassen, im Mörser zerkleinern.
5. Limettensaft und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, Gurke waschen, Kerngehäuse entfernen und beides in Julienne-Streifen schneiden.
6. Mango und Gurke und Dressing vor dem Servieren zum Gemüse gebe. Mit feingeschnittener Minze, Koriander, Erdnüssen und Gomasio garnieren.

→ Tipp

- Der Salat eignet sich gut als Beilage auf einem Barbecue-Buffer im Sommer und passt zu Fisch oder Fleisch.
- An Stelle von Sea Spaghetti können auch feingeschnittene Wakame verwendet werden.
- Gomasio: Sesam kurz rösten, mit grobem Meersalz im Mörser leicht zerstoßen.