



Rotkohlsalat mit Mango und Erdnüssen

Zutaten:

- 500g Rotkohl
- 1 TL Salz (glatt)
- 1 EL Zucker
- 2 EL heller Essig
- 2 EL Limetten/Zitronensaft
- ¼ TL Chilliflocken
- 30g Ingwer, frisch
- 1 Mango, klein und frisch
- 1 Bund Koriandergrün, falls gewünscht oder Petersilie
- 4 EL Öl
- Gesalzene Erdnüsse, ca. 30 g pro Person

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Den Kohl in sehr dünne Streifen schneiden und hobeln. Die Streifen mit einem TL Salz und einem TL Zucker bestreuen, daraufhin (wenn möglich, mit Gummihandschuhen), durchkneten. Mit 2 EL Essig, 1-2 EL Limettensaft und ¼ TL Chilliflocken würzen und 10 min ziehen lassen.

In der Zwischenzeit 30g Ingwer schälen, in Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. Eine kleine reife Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Außerdem 1cm groß würfeln und die Blättchen vom Koriander grob hacken.

4 EL Öl und den Ingwer mit dem Rotkohl mischen und die Mangowürfel vorsichtig unterheben. Zuletzt abschmecken, mit Koriandergrün/Petersilie und Erdnüssen bestreuen.

