

Mini Romana-Avocado-Mango-Salat mit süßer Chili-Sauce



Zutaten für 2 Personen

Für den Salat:

2 Mini Romanasalat / Salatherzen
1 reife Mango
1 reife Avocado
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Frühlingszwiebeln

Für die süße Chili-Sauce:

120 ml Wasser
100 ml Brantweinessig
100 g Zucker
2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Salz
1 EL Speisestärke (leicht gehäuft)
2 EL Wasser
20 g Ingwer

Für die Zubereitung der süße Chili-Sauce die Chilischoten waschen, vom Stiel und den Kernen befreien und zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen in sehr kleine Stücke hacken. Anschließend mit einem kleinen Löffel noch etwas zerdrücken. Wasser, Zucker, Essig und Salz in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Stufe erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und es anfängt zu kochen.

Die Chili-Knoblauchmischung hinzufügen und ca. 5 Minuten mitkochen. Die Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren, unter die Sauce rühren und bei leichter Hitze ca. eine Minute andicken lassen. Die Konsistenz der Sauce wird nach dem Erkalten noch etwas dicker. Nun die Sauce in eine Schale geben, den geschälten Ingwer halbiert in die Sauce geben und das Ganze für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den Ingwer wieder herausnehmen, die Sauce ein letztes Mal durchrühren.

Den Mini Romana waschen und klein zupfen. Die Avocado und die Mango schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden, die Blätter von der Petersilie waschen und grob hacken.

Alles auf einer Platte oder in einer Schale anrichten. Die Chilisauce darüber träufeln und servieren.

Guten Appetit!