

ENTDECKEN SIE... *Mangos*



Rezept auf der Rückseite

Mango-Lammcurry

ENTDECKEN SIE...
Mangos



Für 4 Personen

500g Porree · 1 rote Chilischote · 500g Lammgulasch (aus der Schulter) · Salz Pfeffer · 2 EL Ghee · 2–3 Knoblauchzehen, fein gehackt · 1–2 TL Currypulver
ca. 500 ml heißes Wasser
1–2 reife Mangos (ca. 500 g)
300g Joghurt, 10% · 1 EL Mehl · 1 Bd. glatte Petersilie



VERFÜGBARKEIT
GANZJÄHRIG

So geht's

Porree putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Chilischote längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ghee in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch darin rundherum braun anbraten. 3/4 des Porrees zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Knoblauch, Chilischoten und Curry untermischen. Mit ca. 250 ml heißem Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Min. schmoren lassen. Nach und nach weiteres Wasser angießen (ca. 250 ml).

300g Mangofruchtfleisch würfeln. Restliches Fruchtfleisch schälen, im Joghurt pürieren und mit Mehl verrühren.

Restlichen Porree und Mangowürfel unter das Fleisch mischen. Mango-Joghurt-Mischung unterrühren, aufkochen und weitere 5 Min. schmoren. Eventuell mit Curry nachwürzen und mit grob gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passt Reis.



WISSENSWERTES



Das Fruchtfleisch ist leuchtend gelb-orange und saftig. Je nach Sorte kann dieses auch leicht faserig sein. Es umschließt einen schmalen, flachen Kern. Mangos schmecken süß mit einem intensiven, köstlichen Aroma.



Der Mangobaum ist in Südostasien seit über 4.000 Jahren bekannt. Heute werden Mangos in vielen Ländern angebaut und nach Deutschland exportiert. Mangos sind deshalb ganzjährig erhältlich.



Reife Mangos geben auf leichten Fingerdruck etwas nach. Sie müssen dann rasch verbraucht werden. Von der Lagerung im Kühlschrank raten wir ab, da sie leicht an Geschmack verlieren.



Die Mango ist reich an B-Vitaminen, E und C. Außerdem hat sie einen hohen Provitamin-A Gehalt.



Mangos eignen sich hervorragend für den Frischverzehr. Hierzu einfach beidseitig am flachen Kern vorbeischnellen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben.