

Mango-Avocado-Salat, Reismudeltaler, Orangen-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für die Reismudeln:

100 g Reismehl 50 g Tapiokastärke 15 ml neutrales Öl
¼ TL Salz

Für den Salat:

1 reife Mango 2 reife Avocados ½ rote Paprika
½ rote Zwiebel 1 Zitrone Chiliflocken
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Vinaigrette:

3 große Orangen 1 Limette 1 Zweig frische Minze
5 g Ingwer 2 EL Honig 1 EL heller Balsamicoessig
1 EL Olivenöl

Für die Erdnüsse:

50 g ungeschälte Erdnüsse 20 g Zucker 1 Prise Salz
Für die Garnitur: 20 g Brunnenkresse 10 Himbeeren

Für die Reismudeln: Das Reismehl, die Stärke und das Salz gut mischen. 300 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und zu einer cremigen Konsistenz rühren. Einen Dampfgarer vorbereiten, indem Wasser in einem Topf zum Kochen gebracht wird. Einen ebenen, beschichteten Dampfgareinsatz mit dem Öl hauchdünn einpinseln.

Eine Kelle der hergestellten Reismilch in die Form geben und durch schütteln gleichmäßig verteilen. Je nach Größe der Form und Kelle die Menge anpassen. Der Boden sollte gerade so mit der Reismilch bedeckt sein. Die Form in den Dampfgarer geben und für ca. 2 Minuten garen. Herausnehmen und in kaltes Wasser stellen, damit der gegarte Teig schnell abkühlt. Um den Teig ohne kleben aus der Form zu nehmen zu können, muss dieser vollständig abgekühlt sein. Die Nudeln in die gewünschte Form schneiden.

Für den Salat: Zitrone halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, dann in grobe Stücke schneiden und kurz scharf in Olivenöl anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken.

Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Paprika abbrausen, von Scheidewänden und Kernen befreien. Zwiebel abziehen.

Mango, Paprika und Zwiebel in feine Würfel schneiden und miteinander vermengen.

Für die Vinaigrette: Orangen und Limette halbieren und auspressen. Ingwer in feine Scheiben schneiden. Minze abbrausen und trockenwedeln. Orangen- und Limettensaft in einem Topf zusammen mit dem Honig und dem Zweig Minze aufkochen und eindicken lassen, gelegentlich umrühren. Minze herausnehmen, sobald ein leichtes Minz-Aroma wahrzunehmen ist. Essig und Öl einrühren.

Für die Erdnüsse: Erdnüsse in einer Pfanne anrösten und mit dem Zucker karamellisieren.

Wenn der Zucker flüssig ist ein wenig Salz zugeben. Die karamellisierten Erdnüsse gut abkühlen lassen.

Für die Garnitur: Kresse verlesen. Himbeeren halbieren.

Den Salat gut mit den Nudeln vermischen und die Vinaigrette hinzugeben. Kapuzinerkresse, karamellierte Erdnüsse und Himbeeren als Topping auf den Salat geben und servieren.

Patrick Nüser am 05. Juli 2022