

Mango



Aromatische Frucht aus den Tropen

© Foto: Ian 2010/
stock.adobe.com

Mit Fleisch



Im Obstsalat



Als Smoothie



Mit Grießbrei



© Fotos v. l. n. r.: Brent Hofacker/
stock.adobe.com; evgenij918/stock.adobe.com;
zamuruev/stock.adobe.com; DGE e. V. Fit im Alter

E Einkaufen

- Mangos werden meist in halbreifem Zustand angeboten.
- Bei reifen Mangos gibt die Schale durch leichten Fingerdruck etwas nach.
- Reife Mangos duften aromatisch.
- Manchmal steht auf einem Aufkleber „esreif“, „eat me“ oder „ready to eat“.

L Lagern

- Unreife Mangos reifen bei Zimmertemperatur nach. In einer Obstschale zusammen mit Äpfeln geht es schneller.
- Reife Mangos können Sie noch 1 bis 2 Tage dunkel und kühl aufbewahren, aber nicht im Kühlschrank.

Z Zubereiten

- Der Stein in der Mango ist fest mit dem Fruchtfleisch verbunden. Im Rezept auf der Rückseite zeigen wir Ihnen, wie Sie das Fruchtfleisch abschneiden.
- Sie können Mangos süß als Nachtisch, in Torten, als Smoothie oder Milchshake essen.
- Kinder mögen oft Fleisch, Gemüse oder Blattsalate mit Mangos als Zutat.

S Saison

Mango gibt es das ganze Jahr aus tropischen Ländern.

N Nachhaltigkeit

Eine gute Wahl für Mensch und Umwelt sind Mangos mit einem Bio-Siegel oder Fairtrade-Siegel.

R

Rezept

Geschnetzeltes mit Mangosoße

Zutaten (für 4 Portionen):

2	Mangos	500 ml	Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
2	Zwiebeln	4 EL	Zitronensaft
400 g	Schnitzel (Schwein, Hähnchen oder Pute)	2 TL	Curry-Pulver
3 EL	Rapsöl		Salz, Pfeffer
2 EL	Honig		

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten



- Die Mangos waschen.
- Links und rechts vom Kern zwei Mangohälften abschneiden.



- Beide Hälften bis zur Schale kreuzweise einschneiden und umstülpen.
- Die Würfel mit einem Messer abschneiden.
- Das Mittelstück schälen und das restliche Fruchtfleisch vom Kern abschneiden.



- Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Das Fleisch auf einem anderen Schneidebrett in Streifen schneiden.
- Danach Schneidebrett, Messer und Hände gründlich reinigen.



- 2 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Die Fleischstreifen darin rundherum anbraten.
- Salzen, herausnehmen und auf einem Teller beiseite stellen.



- 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben.
- Die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie glasig aussehen.
- Den Honig, den Zitronensaft und die Gemüsebrühe dazugeben und verrühren.



- Die Mangowürfel und das Curry-Pulver dazugeben.
- So lange köcheln, bis eine dickflüssige Soße entsteht.
- Das Fleisch dazugeben und erwärmen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Reis oder Hirse.

K

Tipp

Benutzen Sie für Fleisch oder Fisch immer ein anderes Schneidebrett als für Obst oder Gemüse. Reinigen Sie Brett und Messer nach dem Schneiden gründlich. Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife direkt nachdem Sie Fleisch oder Fisch angefasst haben.