

Gebratener Spargel mit Mango-Dip

Grüner Spargel wird gebraten und mit einer fruchtigen Soße serviert

etwa 6 Portionen    gelingt leicht  bis 20 Minuten



Zutaten:

Mango-Dip:

40 g frischer Ingwer
1 unbehandelte Limette
2 Mangos (je etwa 500 g)
150 g Dr. Oetker Crème légère
etwa ½ TL Salz

Spargel:

1 ½ kg grüner Spargel
etwa 3 EL Speiseöl
Salz
Puderzucker

1 Mango-Dip:

Ingwer schälen und fein hacken. Limette heiß abwaschen, trockenreiben, mit einem Zestenreißer schälen und fein hacken. Limette auspressen. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen, etwa die Hälfte in kleine Würfel schneiden. Den Rest mit Crème légère pürieren. Ingwer, Limettenschale und Mangowürfel unterrühren, mit etwa 2 EL Limettensaft und dem Salz abschmecken.

2 Spargel:

Spargel im unteren Drittel schälen. Den Spargel in 2 Portionen braten: Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Spargel in die Pfanne legen, mit Salz und Puderzucker bestreuen und in etwa 5 Min. von allen Seiten bei mittlerer Hitze bissfest braten.

3 Spargel mit dem Dip anrichten.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu knuspriges Baguette oder gebratenes Hähnchenbrustfilet.
- Statt frischer Mangos können Sie auch 2 Dosen Mangos (Abtropfgew. je 240 g) oder etwa 600 g tiefgekühlte Mangos nehmen.