

Gemüse Rezepte

Gemüse Frucht Salat - Pico de Gallo

Anzahl: 4 -6 Personen

Gattung: Obst, Gemüse, Salat, Mexiko

1	Rote Paprikaschote	1	Prise	Cayennepfeffer
1	Essl. Öl	1	kleine	Rote Chilischote
1	Limone	1	kleine	Ananas (oder 1/2 große)
1	kleine Orange	200 g		Karotten
	Salz	1		Salatgurke
	Schwarzer Pfeffer frisch	1		Mango
	- gemahlen	1	Bund	Minze

Die Paprikaschote putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin etwa 2 Minuten dünsten. Die Limone und die Orange auspressen, den Saft dazugeben und etwa 5 Minuten weiterdünsten. Den Pfanneninhalt mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer und dem Cayennepfeffer würzen.

Die Chilischote aufschlitzen und die Kerne entfernen. Waschen, trocken tupfen, sehr fein hacken und unter das Püree rühren. die Sauce abkühlen lassen und bis zum Servieren etwa 1 Stunde kalt stellen.

Die Ananas schälen und den harten Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer großen Platte anrichten.

Die Karotten schälen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke schälen, erst quer, denn längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheibe schneiden. die Mango schälen. Das Fruchtfleisch rund um den Kern mit einem scharfen Messer in Spalten abschneiden. Alles dekorativ neben die Ananas auf die Platte legen.

Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Früchte und das Gemüse vor dem Servieren mit der Sauce übergießen und mit der Minze bestreuen.

Schmeckt an heißen Tagen gut gekühlt besonders erfrischend.