

# MANGO

Die birnen- bis kokosnussgroße **Mango** erinnert in ihrem Geschmack ein wenig an herb-süße Pfirsiche. Die Schale der Mango variiert von Grün bis Rot und umgibt das saftige Fruchtfleisch und den flachen, großen, nicht essbaren Kern. Die lederartige Schale ist nicht genießbar. Reife Mangos geben auf Fingerdruck leicht nach und verbreiten einen intensiven Duft. Die Farbe der Schale ist bei der Mango sortenabhängig und kein Anzeichen für den Reifegrad.

Entdecken Sie  
die schönsten  
Exoten bei EDEKA.



# MANGO

## VERWENDUNG

Die Mango bringt eine große Vielfalt mit sich. Die Frucht schmeckt roh und gekühlt besonders erfrischend. Man schneidet dafür die reife Frucht am Kern entlang durch. Die Hälften werden kreuzweise eingeschnitten und umgestülpt. Für die Verarbeitung zu Salaten, Desserts oder zu Fleisch- und Geflügelgerichten werden am besten geschälte Mangos verwendet. Die gewünschten Stücke können dann vom Kern abgeschnitten werden. Weitere Einsatzmöglichkeiten sind Eis, Süßspeisen und Tortenbeläge, Konfitüren oder Chutneys und Säfte.

## Wussten Sie schon ...

... dass sich Mangos ganz hervorragend für die Herstellung der allseits beliebten Smoothies eignen? Dafür das Mangofruchtfleisch mit etwas Mineralwasser und Zitronen- oder Limettensaft pürieren, mit gecrushtem Eis auffüllen und genießen!

# RÄUCHERLACHS MIT MARINIERTER MANGO

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

1 Mango  
1 TL rosa Pfefferkörner  
½ Zitrone  
100 g Räucherlachs  
Frisches Ciabatta

## ZUBEREITUNG

Die Mango zuerst schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Kern unbedingt entfernen! Die Pfefferkörner z. B. mit einem Mörser zerstoßen und die halbe Zitrone auspressen. Anschließend den Zitronensaft und den Pfeffer vermengen. Die Marinade über die Mangoscheiben geben und beides kurz im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Schluss den Lachs mit den Mangoscheiben anrichten und mit frischem Brot servieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion inkl. 50 g Brot: 249 kcal, 30 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 7 g Fett

## TIPP

Genießen Sie eine leckere Mango, wann immer Ihnen danach ist – die tropische Frucht ist das ganze Jahr über im Handel erhältlich.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

### Haltbarkeit - Lagerung

Mangos sollten dunkel und kühl, jedoch nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Reife Früchte halten bei Zimmertemperatur ca. 3 Tage, nicht ganz weiche Früchte können bei Zimmertemperatur nachreifen.

### Anbauländer

Peru, Brasilien,  
Ecuador, Venezuela,  
Mexiko, Spanien,  
Israel

### Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
59	0,6 g	0,5 g	12,5 g

Vitamin C: 37 mg\* (46 %)

Vitamin A: 194 µg\* (24 %)

\*RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).