



Tostones mit Pulled-Lachs-Mangosalsa

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

2	Kochbananen, grün, halbreif	150 g	frischen Lachs
1	Mango, essreif	1	rote Zwiebel
1/2	Gurke	1/2 TL	Tabasco
2 EL	Limettensaft	2 EL	Orangensaft
1 EL	brauner Zucker		Salz und Pfeffer
1/2 Bund	Koriander		Öl zum Frittieren

Zubereitung

Zubereitung

1. Kochbananen schälen und in etwa 5 cm dicke Scheiben schneiden und in 175 °C heißem Pflanzenöl goldbraun backen.
2. Dann aus dem Fett, auf ein Küchentuch geben und mit einer Pfanne oder Klopfer auf etwa 1 cm Dicke platt drücken und nochmals ins heiße Fett geben und kurz frittieren. Entnehmen und auf ein Küchentuch legen.
3. Nun die Lachstranche mit Salz und Pfeffer würzen und in der selben Pfanne mit dem Öl ausbacken bis sie von allen Seiten gut gebräunt ist und der Fisch durchgegart ist. Dann den Fisch entnehmen und auf ein Küchenpapier geben.
4. Kurz abkühlen lassen und dann mit zwei Gabeln zerzupfen und in eine Schüssel geben. Die Mango schälen und in Würfel schneiden und dazugeben.
5. Gewürfelte Zwiebeln und Gurken sowie gehackten Koriander hinzufügen.
6. Mit Limettensaft, Tabasco, Orangensaft und braunem Zucker anmachen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt wird's abwechslungsreich! Entdecke mit unseren karibischen Gerichten die bunte Vielfalt mit Einflüssen aus der asiatischen, afrikanischen und europäischen Küche. Egal, ob ein warmer Eintopf, wie ein leckeres Curry, Fleisch oder Fisch mit den einheimischen Gewürzen, tropische Früchte wie die Brotfrucht oder süße Desserts wie der Toto Cake. Die karibische Küche bietet etwas für jeden Geschmack.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Tostones mit Pulled-Lachs-Mangosalsa

Stand 09.06.2022