

# Rezepte mit köstlichen Mangos aus Peru



# Veganes Mango-Ceviche

---

## Zutaten:

- 1 große rote Zwiebel
  - 2 große reife Mangos
  - 4 Limetten
  - ¼ TL Salz
  - 1 Chili-Schote
  - zwei Stängel Koriander
- 

## Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebel in feine Scheiben und legen Sie sie für zehn Minuten in Eiswasser. Schälen Sie die Mango, trennen Sie das Fruchtfleisch vom Kern und schneiden Sie es in etwa 2 cm große Würfel. Pressen Sie die Limetten. Entkernen Sie die Chili und hacken Sie sie klein. Hacken Sie die Korianderblätter ohne Stängel in kleine Stücke.

Geben Sie die Mango-Stücke, den Limettensaft und das Salz in eine Schüssel, vermengen Sie alles und schmecken Sie die Mischung ab. Dann fügen Sie die gehackte Chili-Schote hinzu. Lassen Sie die Zwiebelscheiben abtropfen und geben Sie sie gemeinsam mit dem gehackten Koriander in die Schüssel. Verrühren Sie schließlich alle Zutaten vorsichtig und lassen Sie sie für fünf Minuten im Kühlschrank ziehen und kühlen. Servieren Sie die fertige Mango-Ceviche in Glasschüsseln.

# Gebackene Mango mit Zimt

---

## Zutaten:

- 2 Mangos
  - 70 g brauner Zucker
  - 180 ml Dessertwein
  - 1 EL Zimt
  - 100 g Crème fraîche
  - Etwas Butter oder Öl
- 

## Zubereitung:

Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Schälen Sie die Mangos, trennen Sie das Fruchtfleisch vom Kern und schneiden Sie es in Spalten. Geben Sie die Mangospalten in eine gefettete Auflaufform und bestreuen Sie sie mit braunem Zucker. Geben Sie den Dessertwein und etwa 50 ml Wasser in die Form und bestreuen Sie die Mango anschließend mit Zimt. Decken Sie die Auflaufform mit Alufolie ab und backen sie alles für etwa 30 Minuten. Reduzieren Sie nun die Temperatur auf 150 °C, entfernen Sie die Alufolie und lassen Sie die Auflaufform für weitere 20 Minuten im Ofen. Servieren Sie die fertig gebackene Mango mit etwas Crème fraîche.

Buen provecho! Ihr Wirtschafts- und Handelsbüro Peru  
[www.perutradeoffice.de](http://www.perutradeoffice.de)

