

Exotic Mango-Salsa trifft auf Spargel mit Bliny

28.06.2015 13:20

Zutaten

Zutaten für die Salsa:

2 Rispentomaten
1/2 Salatgurke
1 Mango
2 Frühlingszwiebel
1 Msp. Chilipulver
ca. 2 EL Sojasauce
1/2 Limette
1/2 Bund Koriander
1 Zehe Knoblauch
3 EL Erdnussöl
1-2 EL heller Essig
Salz und Pfeffer
1 EL Asiatische Gewürzmischung wie
zB Yokos Tofugewürz

Zutaten für Bliny und Spargel:

Grüner Spargel
Für die schnellen Blinys:
100 g Buchweizenmehl
200 ml Milch
2 Eier
1/2 Pckg. Backpulver
Eine Prise Salz
Butter zum Braten

Zubereitung

1. Buchweizenmehl mit Milch, Backpulver Salz und Eiern in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Tomaten waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden und Tomaten in Würfel schneiden. Mango schälen und in ca. 2 cm lange und 1 cm dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette pressen. Koriander waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Chili, asiatischem Gewürz, Salz und Pfeffer würzen und mit Erdnussöl, Limette, Essig und Sojasauce marinieren.
3. Spargel waschen, Enden abschneiden und halbieren. In der Zwischenzeit Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und nacheinander bei mittlerer Hitze Blinys backen. In einer weiteren Pfanne Butter für den Spargel zergehen lassen und Spargel darin rundum mit etwas Salz braun anbraten.
4. Fertige Blinys mit Spargel und Salsa auf Tellern anrichten und servieren.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!