



Mango

„Der Traum vom Fliegen“ ... können Lebensmittel fliegen ?

Flugmangos tragen ihren Namen tatsächlich wegen der Tatsache, dass Sie mit dem Flugzeug aus dem Anbaugbiet importiert werden und nicht mit dem Schiff oder unreif wie die normale Ware behandelt werden.



Geerntet 2010 : 39,7 Millionen Tonnen

Mangofrüchte werden zum [Obst](#) gezählt. Es gibt inzwischen über 1000 Mangosorten, die sich in Form, Größe und Geschmack unterscheiden. Die Früchte werden zu Saft, Kompott, Marmelade und Eiscreme verarbeitet und finden außerdem in [Chutneys](#) Verwendung. Die Reife einer Frucht kann man daran erkennen, dass sie duftet und auf Druck leicht nachgibt. Mangos sind vollreif, wenn auf der Frucht ein bis vier Millimeter große schwarze Punkte zu erkennen sind.

Mango-Möhren Suppe mit Kokos

Zutaten : 1200 g Möhren, 4 Zwiebeln, Öl, 1,5 l Brühe, 2 Dosen Kokosmilch, 2 Mangos, Schnittlauch, Salz, wenig Chili & Zitronensaft,

Material: 1 Messer, 1 Schüssel, 1 Schneidebrett, 1 Topf, 1 Pürierstab,

Die Möhren schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und hacken. Das Öl erhitzen. Möhren und Zwiebeln darin anbraten. Die Brühe zugeben und alles 8 bis 10 Minuten kochen. Die Hälfte der Möhren herausnehmen. Restliche Möhren in der Brühe pürieren. Möhrenwürfel und Kokosmilch in die Suppe geben. Mango schälen, entkernen und würfeln. Chilischote in feine Ringe schneiden. Chili und Mangowürfel in der Suppe erhitzen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Schnittlauchröllchen darüber streuen.



