

Yam Mamuang

(Tunfischsalat)



Zutaten (für ca. 2 Personen):

- 1 Mango (klein)
- 1 Ds. Tunfisch in Öl
- 1 Paprika (rot)
- 5 Cherry - Tomaten
- 1 Zwiebel mittlere Größe (weiß)
- 1 Zwiebel klein (rot)
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Chillischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL Zucker
- 1 Koriander (Zweig)
- 2 EL Fischesauce

etw. Salz

Zubereitung:

Zuerst kommen die ganze Paprika und die weiße Zwiebel (nicht geschält und nicht zerkleinert) für ca. 15 Minuten bei 250°C in den Backofen.

Nach guten 10 Minuten kommen noch die Chillischoten und die Knoblauchzehe (beides auch nicht geschält und zerkleinert) dazu.

Die Mango schälen und in Streifen schneiden, die Tomaten vierteln, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, die rote Zwiebel klein schneiden und den Koriander zerkleinern.

Das Gemüse aus dem Backofen nehmen, die Zwiebel schälen und klein schneiden, die Paprika schälen, die Kerne entfernen und in Streifen schneiden, die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit den Chillischoten im Mörser zerkleinern.

Alle Zutaten mit den Gewürzen mischen und das Ganze abschmecken,

Wünsche einen guten Appetit