

Spargel mit cremigem Mango Dip aus dem Thermomix®



© Mango-Dip - Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



4 Portionen

Exotisch - leckere Kombi aus Sauer Sahne, Schmand und Curry

Spargel mit cremig-frischer Sauce und wer mag, kann Kartoffeln gleich mit im Garkorb zubereiten.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	kleine reife Mango
<input type="checkbox"/>	150 g	Sauerrahm (20% Fett)
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	mildes Currypulver
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Cayennepfeffer
<input type="checkbox"/>	1000 g	Spargel
<input type="checkbox"/>	750 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1 TL	Zucker
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, in den Mixtopf geben. Saure Sahne und Currypulver zugeben und 10 Sek./Stufe 6 pürieren. Herunterschieben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, 10 Sek./Stufe 3 vermischen. Umfüllen, Mixtopf spülen.
2. Spargel waschen, putzen und schälen. In den Varoma legen. Wasser mit Zucker und Salz in den Mixtopf füllen. Varoma aufsetzen, ca. 30 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Je nach Dicke der Spargel Garzeit anpassen. Spargel mit Petersilie und Dip anrichten.

Eine [Sammlung unserer liebsten Spargel-Rezepte](#) bringt zusätzlich Abwechslung auf den Teller.

Nährwertangaben

Pro Portion: Pro Portion: ca. 110 kcal - 1 g E - 8 g F - 7 g KH