

Essen&Trinken/Mango/FEA
(Feature)

Exotische Versuchung in Süß und Pikant – raffinierte Rezepte mit Mango

--Von ddp-Korrespondentin Tina Eichmüller--
(Mit Infokasten)

Tessin/Schweiz (ddp). Die Mango gilt als Königin aller exotischen Früchte und wurde im alten Indien sogar als Götterfrucht verehrt. Heute kommen auch Sterbliche in den Genuss ihres unvergleichlichen Aromas und können sie in einer Vielzahl von abwechslungsreichen Gerichten verkosten. "Wenn die Frucht fair gehandelt wird, erfreut sie nicht nur den Endverbraucher, sondern er trägt auch dazu bei, vielen Menschen in armen Ländern die Überlebensgrundlage zu sichern", sagt Erica Bänziger, Co-Autorin des Buches "Mango".

Indien ist nicht nur das Ursprungsland der Mango, sondern heute auch der weltweit größte Mangoproduzent. "Die vielfältige Tropenfrucht kommt je nach Jahreszeit neben Indien auch aus Thailand, Pakistan, Mexiko, Brasilien oder von den Philippinen zu uns", sagt die Autorin. Mittlerweile ist die exotische Frucht in aller Munde. Sie hat sich über hippe Cocktailbars und trendige Szenelokale längst ihren Platz in ganz normalen Haushalten erobert.

"Bei Mangos, denkt man zunächst an Cocktails, exotische Fruchtsalate, oder Sorbets, das Obst hat aber kulinarisch noch viel mehr zu bieten", betont Bänziger. Die Mango bereichert auch pikante Gerichte mit Fleisch, Fisch und Geflügel. "Neben der Verwendung von frischen Früchten können sie auch die zahlreichen Mango-Produkte in der Küche verwenden", erläutert die Expertin. Es gibt zum Beispiel diverse Mango-Säfte, Püree, Gewürze, Essig oder auch Mango-Schnaps, eine philippinische Spezialität.

Wer seine Familie oder Gäste mit feinen Mango-Speisen überraschen will, kann schon bei der Vorspeise beginnen. "Abwechslungsreicher Starter sind beispielsweise Mango-Papaya-Carpaccio mit geräuchertem Schwertfisch, Rucola-Avocado-Salat mit Mango oder Mango-Frischkäse-Datteln. Erfrischend anders schmeckt ein feiner Mango-Karottensalat oder eine Mango-Lachs-Creme auf Crostini. "Die Kombination aus Fisch und Frucht ist einfach genial", schwärmt die Kochbuchautorin. Besonders raffiniert ist es, wenn die Creme mit Koriandergrün und Limettenscheiben garniert wird.

Wenn es an die Hauptmahlzeiten geht, passt die Mango geschmacklich sehr gut zu Lamm. "Toll schmecken zum Beispiel Lammspieße scharf-pikantem Mango-Dattel-Chutney", erläutert Bänziger. Auch ein Lammragout in cremiger Sauce harmoniert mit dem feinen Aroma des exotischen Früchtchens, genauso wie ein feuriges Hähnchen-Curry. "Vegetarier können sich zum Beispiel an einer großen Portion indischer Gewürzlinen mit Mangostückchen satt essen", sagt Bänziger.

Natürlich macht die Mango auch beim Dessert was her. "Neben frischen Lassi-Drinks, quarkigen Cremes oder fruchtigen Eismischungen schmeckt sie in feinem Grießpudding, Tiramisu oder auch als Mango-Zabaione", informiert Bänziger. Die Zubereitungsmöglichkeiten für Süßspeisen sind schier unerschöpflich. "Etwas Tolles für besonders Anlässe ist beispielsweise ein Mango-Parfait oder auch eine cremige Mango-Mousse", sagt die Autorin.

Die Frucht kann auch in der Backstube eingesetzt werden. So sorgen zum Beispiel Kokos-Mango-Muffins oder eine Mango-Tarte mit Pistazien für Abwechslung auf der Kaffeetafel. "Wer sich als Konditor versuchen möchte, kann Mango-Schoko-Trüffel oder Mango-Trüffel mit Rosenaroma selbst machen", sagt Bänziger.

Essen&Trinken/Rezept/Mango-Quark-Creme

Rezept der Woche: Mango-Quark-Creme

München (ddp).

Zutaten für 4 Personen

150 g getrocknete Mangos
200 ml heißes Wasser
300 g Vollmilchquark
1 Päckchen Vanillezucker
2 EL Zucker nach Belieben
1-2 EL Mangopulp aus der Dose (im Reformhaus oder Asialaden)
150 ml Sahne

Getrocknete Mangos etwa zwei Stunden im heißen Wasser einweichen, gut ausdrücken (das Einweichwasser kann man trinken) und klein schneiden.

Die Mangos pürieren, Quark, Vanillezucker, Zucker und Mangopulp unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Kühl stellen.

Küchentipp: Mangos nicht im Kühlschrank lagern

Tessin/Schweiz (ddp). Mangos gibt es bei uns ganzjährig zu kaufen. Sie werden vorwiegend aus tropischen Ländern eingeflogen oder per Schiff importiert. Bei Einkauf und Lagerung sollte man einige Tipps beherzigen. "Wenn die Verpackung es zulässt, lohnt es sich, an der Frucht zu schnuppern, eine gute und reife Mango erkennt man an ihrem aromatischen Duft", sagt Erica Bänziger, Mit-Autorin des Buches "Mango".

Die Frucht ist zudem reif, wenn sie sich leicht eindrücken lässt. "An der Farbe lässt sich der Reifegrad nicht erkennen, einige Sorten bleiben auch bei Vollreife außen grün", betont die Expertin. Sollen die Mangos nicht sofort verarbeitet werden, kann man auch zu härteren Früchten greifen. Sie reifen schneller nach, wenn sie in Zeitungspapier eingewickelt werden.

Wer Mangos haltbar machen will, püriert sie und friert das Mus ein. "Die Frucht selbst hat im Kühl- oder Gefrierfach nichts verloren, sie wird dort schwarz, da sie Temperaturen unter 12 Grad nicht verträgt", erläutert Bänziger.

Buchtipp: Erica Bänziger, Manfred Hailer: "Mango", Edition Fona 2006, 19,90 Euro, ISBN: 9783037802656