



# Vegane Bratwurst mit Mango-Ketchup

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                        |         |
|------------------------|---------|
| Mango                  | 0.5 St. |
| Bio Limetten           | 1 St.   |
| Vegane Salatmayonnaise | 100 ml  |
| Chiliflocken           |         |
| Olivenöl               | 1 EL    |
| Süßer Senf             | 1 EL    |
| Ahornsirup             | 1 EL    |
| Meersalz               |         |
| Gewürzgurken           | 5 St.   |
| Minigurken             | 1 St.   |
| Zwiebeln, rot          | 40 g    |
| Petersilie, frisch     | 5 g     |
| Vegane Bratwurst       | 200 g   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Grill

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und pürieren. Limette halbieren und Saft auspressen. Das Mangopüree mit der Salatmayonnaise vermengen und mit etwas Limettensaft und Chiliflocken abschmecken. Den übrigen Limettensaft mit Olivenöl, Senf, Ahornsirup und einer Prise Salz vermengen und beiseitestellen.
2. Gewürzgurken und Minigurke fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Alles mit dem Limettendressing vermengen und ca. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Bratwürste auf dem Rost goldbraun grillen. Mit Mango-Mayo und Gurken-Salsa anrichten.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 338 kcal |
| Kohlenhydrate  | 28 g     |
| Eiweiß         | 5 g      |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 23 g     |