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