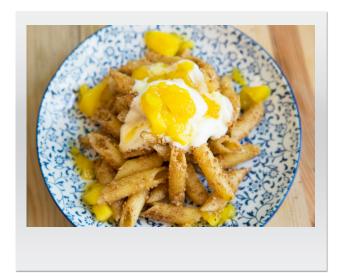


# Süße Nudeln mit Mango-Kompott



# Zutaten

## Menge

reife Mangos 3 gehäufte EL Zucker 2 EL Wasser Limette 200 g Crème fraîche 1 EL Vanillezucker 3 EL Haferflocken 80 g Butter

gekochte Nudeln, z.B. Penne 400 g

1 EL 7imt

# Tipp Anstatt der Haferflocken kannst du auch 2 EL Semmelbrösel in Butter anrösten.

# Rezeptinfo



### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Je Portion: 3261 kJ, 779 kcal, 96 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 36 g Fett, 268 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:



Kosten: (3)



# veggie

# **Zubereitung**

# Step 1:

Für das Kompott die Mangos schälen und in kleine Würfel schneiden.

Jetzt kommt der knifflige Part: Es wird Karamell gemacht! Dazu einen gehäuften Esslöffel Zucker zusammen mit zwei Esslöffeln Wasser in einen kleinen Topf geben, erhitzen und nicht aus den Augen lassen. Sobald das Wasser verdampft ist und der Zucker anfängt braun zu werden, gibst du die Mangowürfel dazu und rührst kräftig um. Dann kannst du das Kompott mit dem Saft einer halben Limette abschmecken und noch fünf Minuten lang köcheln lassen.

Für den Vanille-Dip die Crème fraîche mit Vanillezucker, einem Teelöffel Limettensaft und dem Abrieb einer halben Limette verrühren und beiseite stellen.

# Step 4:

Die Haferflocken zermahlst du in einem Mixer oder Zerkleinerer. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Haferflocken hineingeben. So lange rösten, bis die Haferflocken schön braun sind, dann die Nudeln dazugeben und anbraten bis sie warm sind.

## Step 5:

In der Zwischenzeit den restlichen Zucker mit Zimt vermengen. Die Zimt-und-Zucker-Mischung über die Nudeln geben und gut vermischen.