

MANGO-SALAT

*Zutaten für 3 - 4
Personen:*

- 1** reife Mango (ohne Schale und Kern ca. 350 g)
Einige Salatblätter (z.B. Rucola oder Eichblatt)
- 1/2 Bund** Schnittlauch
- 1 EL** Pistazien (geschält)

Zubereitung:

1. Die Mango schälen und den flachen Kern herausschneiden
2. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden
3. Salat-Sauce aus Rotkäppchen Fruchtsecco Mango, Olivenöl, Balsamico, Senf und Gewürzen rühren
4. Über die Mango-Würfel verteilen und ca. 15 Minuten kaltstellen
5. Schnittlauch in kleine Stücke schneiden
6. Den Mango-Salat auf Salatblättern anrichten und mit Schnittlauch und Pistazien bestreut servieren



Sauce:



- 60 ml** Rotkäppchen Fruchtsecco Mango
- 3 EL** Olivenöl
- 1 TL** Balsamico-Essig (hell)
- 1 - 2 TL** Kräutersenf (aus der Provence)
frisch gemahlener Pfeffer
etwas Salz
Paprika



Tipp:

Schmeckt erfrischend an warmen Sommer-Abenden, z.B.
zu gegrilltem Geflügel, Fisch und Filet-Steaks.



Zu diesem Rezept empfehlen wir

Rotkäppchen Fruchtsecco Mango

Diese Website wurde mit toujou gebaut

