

Mango Salat mit Feta



Salatzutaten für 2 Personen:

1 Mango
60 g Rucola
120 g Feta
1 rote Zwiebel

Zutaten für das Dressing:

100 g Mango
3 EL Balsamico hell
4 EL Öl neutral
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Gemüsebrühe
Pfeffer aus der Mühle
5 EL Wasser



Zubereitung:

Mango von der Schale befreien und in Würfel schneiden, ca. 100 g davon für das Dressing zurückbehalten. Feta ebenfalls würfeln. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Rucola auf 2 Teller anrichten und mit Mango, Feta und Zwiebeln belegen.

Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab mixen. Dressing über den Salat geben. Dazu passt Brot.

Tipp:

Lasse deinem Geschmack freien Lauf und toppe den Salat zusätzlich mit Walnüssen oder Pinienkerne. Der Feta kann durch körnigen Frischkäse oder Mozzarella ersetzt werden. Ebenfalls lecker schmeckt noch eine Avocado im Salat.

So schneidest du die Mango in schöne Würfel:

Mango am Kern entlang halbieren (das Fruchtfleisch was noch am Kern ist kannst du für das Dressing verwenden). Nun die Mangohälften wie bei einer Melone in Schiffchen schneiden und von der Schale befreien.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.jimdofree.com