

Das benötigen Sie
für 4 Personen

- 1 reife Mango (Flugmango)
- 1 - 2 EL Limettensaft
- 1 - 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 1/2 Bund Rauke
- 300 g körniger Frischkäse
- 1/2 rote Zwiebel
- Salz
- Zucker



Mangosalat mit Rauke

- ❶ Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein und in Stücke schneiden.
- ❷ Restliches Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ein hohes Gefäß geben.
- ❸ Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 50 ml Wasser in das Gefäß dazu geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren.
Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
- ❹ Rauke waschen, trockenschleudern und auf eine Platte geben.
- ❺ Mango und Frischkäse auf der Rauke verteilen. Mango-Dressing darüber geben.
- ❻ Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten