

Mango-Avocado-Salat mit Käse-Waffeln

Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 1 Gurke
- 0,5 Mango
- 1 Avocado
- 1 rote Chili
- 1 Bund glatte Petersilie
- 0,5 Bio-Zitrone
- 10 ml Crema di Balsamico
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Sesam

Avocado und Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Gurke entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Chili und glatte Petersilie klein schneiden. Alles vermengen und etwas salzen. Zitrone auspressen. Den Saft mit Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit dem Salat vermengen.

Sesam in einer Pfanne anrösten.

Zutaten für die Waffeln:

- 25 g Dinkelmehl Typ 630
- 1 Ei
- 50 g Gruyère
- 0,2 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g körniger Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft

Mehl mit Ei, geriebenem Gruyère sowie etwas Salz vermischen. In einem Waffeleisen auf höchster Stufe ausbacken.

Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden, den Käse mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft verrühren.

Wie folgt anrichten: Den Salat mit einem Servierring auf Teller platzieren. Jeweils 1 Waffel daneben legen, etwas Frischkäse und Frühlingszwiebeln darauf geben. Zum Schluss beides mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 07.07.2022

Koch/Köchin: Nicole Akbas

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen