

Mango-Avocado-Salat mit Mozzarella

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 1 Mango
- 2 Avocados
- 2 TL Zitronensaft
- 2 Kugeln Mozzarella
- 200 g Rucola

Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, um eine Braunfärbung zu vermeiden. Mozzarella ebenfalls in Würfel schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Alles in eine Schüssel geben, miteinander vermengen und danach auf Tellern anrichten.

Zutaten für das Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Rapskernöl
- Salz
- Pfeffer

Zitronen- und Orangensaft mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Öl unterschlagen. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

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