

Mangosalat mit Rucola

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 reife Mango
- 1.5 EL Limettensaft
- 1.5 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Zucker
- Salz
- 1.5 Bund Rucola
- 300 g körniger Frischkäse
- 0.5 rote Zwiebel

Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein schneiden und in Stücke teilen. Restliches Fruchtfleisch vom Stein lösen und in ein hohes Gefäß geben. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 50 ml (bei 4 Portionen) Wasser dazugeben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Rucola waschen, trockenschleudern und auf einer Platte anrichten. Mango und Frischkäse darauf verteilen. Mango-Dressing darübergeben. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Sendetermin: 13.02.2021

Koch/Köchin: Tim Mälzer

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