Mango-Avocado-Salat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

· 1 Mango
· 2 Avocados
· 1 EL Zitronensaft
· 350 g Cocktailtomaten
· 250 g Rucola

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel oder Streifen schneiden. Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel oder Streifen schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sich die Avocado nicht bräunlich verfärbt. Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen.

Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und vorsichtig mischen. Das Dressing kurz vor dem Servieren über den Salat geben. Auf Tellern anrichten.

Tipp: Mit einem im Ofen gegarten Fischfilet wird aus diesem Salat eine vollständige, sättigende Mahlzeit.

Zutaten für das Dressing:

· 2 EL Zitronensaft
· 2 EL Orangensaft
· 1 EL Senf
· 2 EL Olivenöl
· Salz
· Pfeffer

Zitronen- und Orangensaft mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das Öl unterschlagen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs
Sendetermin: 11.03.2024
Koch/Köchin:

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