

Mango-Avocado-Salat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 1 Mango
- 2 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 350 g Cocktailtomaten
- 250 g Rucola

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel oder Streifen schneiden. Die Avocado halbieren und 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. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen.

In einer Schüssel Mango, Avocado, Tomaten und Rucola vorsichtig mischen. Dann auf Tellern anrichten.

Zutaten für das Dressing:

- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Orangensaft
- 1 EL Senf
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer

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

Nährwerte (pro Portion):

296 kcal, 4 g Eiweiß, 21 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Tipp:

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

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Akne
- Bluthochdruck
- Bronchitis
- Brustkrebs-Nachsorge
- COPD
- Diabetes
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörungen
- Metabolisches Syndrom
- Parodontitis
- Sinusitis
- Untergewicht

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2019

Koch/Köchin:

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