Zuckererbsen-Mango-Salat

Kategorien:	Buffets, Gemüse, Salate, Single, Snacks, Vegetarisch, Vorspeisen
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

250 g Frischkäse in Scheiben (z. B. Exquisa)
1/2 (nicht zu reife) Mango
1 Lauchzwiebel
100 g Zuckererbsenschoten
60 g Rauke

DRESSING:

1 EL Mango-Chutney (aus dem Glas)
Salz
1 TL Ahornsirup
1 EL Weißweinessig
3 EL Traubenkernöl
3 EL Tomatensaft

Zubereitung

Frischkäse in 1/2 cm breite Streifen schneiden.
Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und zuerst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden.
Lauchzwiebel putzen, abspülen und zuerst in Stücke, dann in Streifen schneiden.
Zuckererbsenschoten abspülen, Enden knapp abschneiden und die Schoten in Streifen schneiden.
Rauke abspülen und trocken schleudern.
Für das Dressing: Mango-Chutney, Salz, Ahornsirup und Essig verrühren.
Öl in feinem Strahl dazugießen und mit einer Gabel unterschlagen.
Vorbereitete Soße und Tomatensaft verrühren.
Falls das Dressing zu dickflüssig ist, noch 2-3 EL Wasser unterrühren.
Salatzutaten und Dressing erst kurz vor dem Servieren vorsichtig mischen, damit der Salat schön knackig bleibt.