



Rucolasalat mit Mangodressing

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Rapsöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Brauner Zucker	
Basilikum, frisch	40 g
Rucola	200 g
Macadamianüsse, geröstet und gesalzen	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß die Hälfte der Mango fein pürieren. Mit Schalotte, Knoblauch, Rapsöl und 2 TL Limettensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Basilikumblättchen abzupfen und mit Rucola zusammen waschen und trocken schleudern. Macadamianüsse grob hacken. Rucola, Basilikum, Mangowürfel und Macadamianüsse mit Dressing vermengen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	251 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g