



# Tomaten-Mango-Salat mit Knoblauchbrot

Zeit gesamt  
🕒 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	4 St.
Minze, frisch	25 g
Vemondo Reibegenuss	50 g
Margarine, vegan	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Baguette	2 St.
Paniermehl	4 EL
Cherrytomaten Mix	500 g
Strauchtomaten	4 St.
Mango	2 St.
Schalotten	2 St.
Senf	1 TL
Ahornsirup	1 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Olivenöl	3 EL
Basilikum, frisch	10 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Schneebesen

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel Knoblauch, Minze, Reibegenuss und Margarine vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Baguette längs halbieren und Schnittseiten mit der Knoblauchmischung bestreichen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit Paniermehl bestreuen und ca. 8 Min. goldbraun backen.
3. Cherrytomaten waschen und halbieren. Strauchtomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
4. In einer Schüssel Senf, Ahornsirup und dunklen Balsamicoessig mit einem Schneebesen verrühren. Unter Rühren Olivenöl zugeben und zu einer glatten Vinaigrette rühren. Tomaten, Mango und Schalotten mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Knoblauchbrot in Stücke schneiden. Tomaten-Mango-Salat auf Teller verteilen, mit Basilikum dekorieren und mit Knoblauchbrot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	655 kcal
Kohlenhydrate	94 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	28 g