

RUCOLA-CAPRESE MIT MANGO-CHILI DRESSING

RUCOLA-CAPRESE MIT MANGO-CHILI DRESSING

Ich hatte mir schon ewig vorgenommen ein leckeres Mango-Chili Dressing selber zu machen. Aber wie es immer so ist, es gibt so viele Sachen die man unbedingt mal machen muss und so ist das Dressing auf der to-do Liste nicht so recht nach vorne gekommen. Als Zorra jetzt das Smart Speed Kitchen Event für die neue Auflage des Braun Kochbuchs gestartet hat war ich erst nicht sicher, was ich als zweites Rezept zaubern will. Eine Suppe habe ich ja schon eingereicht... Einen Mangel an Auswahl gab es eigentlich nicht, der Stabmixer kommt bei mir ständig zum Einsatz. Ich habe mich dann für das Dressing entschieden. Es ist ein sehr einfaches Rezept, aber der Salat ist wirklich so lecker und auch schnell gemacht, dass er seine Chance verdient hat.



Zutaten für 2 Personen:

150g Rucola

12 Mozzarella Bällchen

16 Kirschtomaten

3 EL Pinienkerne

Für das Dressing:

1 Mango

3 EL Sonnenblumenöl

3 milde Chilis

Pfeffer & Salz

1 EL heller Balsamico

Zubereitung:

Ich schneide das Fruchtfleisch der Mango vom Kern und löse es aus der Schale. So kommt es zusammen mit den milden, in Ringe geschnittenen, Chilis in einen hohen Becher. Essig und Öl dazu geben und mit Pfeffer und Salz würzen.



Den Stabmixer schwingen und das Ganze innerhalb von Sekunden in eine glatte Crème verwandeln. Das Dressing ist von der Konsistenz her etwas dicker, aber so haftet es später perfekt

am Salat.



Den Rucola waschen, trocken schütteln und auf die Teller verteilen. Die Mozzarella Bällchen und einige Tomaten dazu geben. Die restlichen Tomaten schneide ich vorsichtig, kreuzförmig ein. Nicht zu tief, ich möchte nur das Fruchtfleisch einschneiden, nicht das Innere. Die eingeschnittenen Tomaten etwas öffnen, jetzt haben wir kleine Tomaten-Blümchen. Die Pinienkerne kurz und ohne zusätzliches Öl in eine kleine, heiße Pfanne geben und rösten. Aufpassen, dass nichts anbrennt. Sobald sie etwas Farbe haben werden sie über den Salat verteilt. Das Mango-Chili Dressing mit einem Esslöffel auf den Salat geben.

Fertig!

