

MANGO-AVOCADO SALAT MIT RUCOLA, MOZZARELLA UND PINIENKERNEN

MANGO-AVOCADO SALAT MIT RUCOLA, MOZZARELLA UND PINIENKERNEN

Heute gibt es einen frischen und fruchtigen Salat - einen Mango-Avocado Salat mit Rucola, Mozzarella und Pinienkernen um genau zu sein. Klar, etwas Ähnliches gab es schon vor Jahren an dieser Stelle, aber die Kombination ist super lecker und seitdem wirklich oft auf meinem Salatteller gelandet. Damals ist die Mango „nur“ zum Dressing geworden, diesmal taucht sie aber auch so im Salat auf. Dafür wurde die Tomate in dieser Variante komplett im Dressing versteckt. Leckere Safttomaten, eine gute Prise Chili und reichlich Mango, Mango, Mango.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

100g Rucola

1 Avocado

150g Mini-Mozzarella

50g Pinienkerne

1 Mango

1/2 TL milde Chiliflocken, hier Ancho Chili

Pfeffer & Salz

150ml Olivenöl

50ml Mangosaft

ZUBEREITUNG:

Den Rucola waschen und auf zwei Teller verteilen. Die Avocado halbieren und in Stücke schneiden, die Mango vom Kern schneiden und schälen. Die Hälfte auf den Salat geben, die andere Hälfte für das Dressing in den Mixer geben.

Die Mozzarellabällchen abtropfen lassen und auf die Teller verteilen.



Die Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Einen Teil auf den Salat geben, den Rest in einem extra Schälchen auf den Tisch stellen.



Die halbe Mango mit dem Olivenöl, Pfeffer, Salz und den Chiliflocken zu einer dicken Paste mixen. Nach und nach den Mangosaft unter die Paste mixen bis das Dressing die gewünschte Konsistenz hat.



Etwas Dressing auf den Mango-Avocado Salat geben, den Rest auf den Tisch stellen.

Frisch und fruchtig!



Und wer dazu noch ein paar Hähnchenspieße zaubern möchte kann ganz einfach pro Person 120g Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden und auf lange Holzspieße stecken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Spieße rundum scharf anbraten. Dann werden sie 12 Minuten lang bei mittlerer Hitze fertig gebraten. Gegen Ende mit Pfeffer und Salz würzen.



Die saftigen Hähnchenspieße auf dem Salat platzieren und heiß servieren.

