



-  VEGETARISCH
-  PERSONEN
-  LEICHT
-  15 MIN

EINKAUFSLISTE:

FÜR DEN SALAT:

- 100 g Wildkräuter Salat
- 1 Mango
- 3 TL Sesam

FÜR DAS HIMBEERDRESSING:

- 100 g frische Himbeeren
- 30 ml Wasser
- 2 EL Honig
- ½ EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- nach Belieben Salz
- nach Belieben Pfeffer

TIPP:

Gern kann das Himbeerpüree vor dem Würzen auch durch ein Sieb gedrückt werden, um die kleinen Steinchen zu entfernen.

*1 Tasse = 200 ml Fassungsvermögen

1 TL = 1 gestr. TL

Salat mit Mango und Himbeerdressing

Kategorie: MITTAGESSEN

Salat waschen, frische Mango in Stücke schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Frische oder tiefgefrorene Himbeeren mit etwas Wasser in einen Mixer geben und pürieren. Sollten tiefgefrorene Himbeeren verwendet werden, müssen diese vorher aufgetaut werden.

Anschließend mit Honig, Weißweinessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und nochmals kurz schaumig pürieren. Das Himbeerdressing wird nun über den Salat gegeben und mit Sesam bestreut.



Rezept von foodlikers für Gerolsteiner.