Rezept

Avocado-Mango-Salat mit Käsecroûtons

Ein Rezept von Avocado-Mango-Salat mit Käsecroûtons, am 28.04.2024

Zutaten

1 Handvoll	Spinat oder Rucola
1	Avocado
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
50 g	frische Erdnusskerne
125 g	Ziegencamembert
2	Frühlingszwiebeln
1	Mango
	Salz
4 EL	Olivenöl
	1/2 TL Chilipulver
6 Scheiben	Vollkornbaguette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 915 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Spinat oder Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Von den groben Stielen befreien und zwei große Teller damit auslegen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem zarten Grün in feine Ringe schneiden.

2. Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden und die Hälften gegeneinander drehen. Auseinander lösen, entkernen, schälen und in schmale Schnitze schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch in Schnitzen vom Stein schneiden. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verrühren. Mango, Avocado und Frühlingszwiebeln damit mischen und auf dem Spinat verteilen.

3. Die Erdnüsse im übrigen Öl bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, mit Chili und Salz würzen und abkühlen lassen.

4. Käse in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die Baguettescheiben legen. Nebeneinander auf ein Blech legen und die Brote im Ofen (Mitte) etwa 5 Min. backen, bis der Käse schön braun ist. Salat mit den Erdnüssen bestreuen, mit den Käsebroten belegen und gleich servieren.