Rezept

Fruchtiger Schichtsalat

Ein Rezept von Fruchtiger Schichtsalat, am 21.09.2024

Zutaten

350 g	Möhren
50 ml	Weinessig
1 Stange	Lauch (ca. 250 g)
1	Mango
250 g	gekochter Schinken am Stück
1	Limette
120 g	Mayonnaise
	Salz
1	kleiner Endiviensalat
250 g	Knollensellerie
4 EL	Zucker
	1/2 Salatgurke
2	Mandarinen
150 g	Emmentaler oder Gouda
80 ml	Ananassaft
100 g	Joghurt
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren und den Sellerie schälen und klein würfeln. 150 ml Wasser in einem Topf mit dem Essig und 2 EL Zucker aufkochen lassen. Möhren- und Sellerie darin in 6-8 Min. bissfest kochen lassen. Gemüse in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Mandarinen schälen, in die einzelnen Segmente teilen und diese quer halbieren. Den Schinken klein würfeln. Den Käse entrinden und ebenfalls würfeln.

3. Die Limette auspressen und den Saft mit dem Ananassaft, der Mayonnaise und dem Joghurt verrühren. Den restlichen Zucker und 1 TL Salz unterrühren, mit Pfeffer abschmecken. In eine große Schüssel zunächst die Möhrenmischung einfüllen, dann nacheinander Lauch, Gurke, Schinken, Mango, Mandarinen und Käse einschichten.

4. Die Sauce über den Salat verteilen und diesen zugedeckt mind. 3 Std. oder über Nacht ruhen lassen. Vor dem Servieren gut durchrühren. Den Endiviensalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter leicht zerzupfen und den Schichtsalat darauf anrichten.