

Rezept

# Feldsalat mit Mango und Ricotta

Ein Rezept von Feldsalat mit Mango und Ricotta, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>1</b> reife Mango	Honig
Zitronensaft	Salz
<b>4 EL</b> Öl	<b>2 EL</b> Weinessig
Pfeffer	<b>200 g</b> Feldsalat
<b>200 g</b> schnittfester Ricotta	<b>1</b> Beet Sprossen (z. B. Rotkohl- oder Radieschensprossen), ersatzweise Kresse

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Die Mango schälen. Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. 1 EL Honig in einer Pfanne aufwallen lassen und die Mangowürfel dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen, bis die Mangowürfel leicht gebräunt sind. Mit Zitronensaft und etwas Salz abschmecken.
2. 2 EL Mangowürfel abnehmen und mit Öl und Essig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
3. Feldsalat waschen und trockenschleudern. Auf vier Tellern anrichten. Den Ricotta in Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Jeden Teller mit 2-3 EL Sauce beträufeln, die Mangowürfel darüber verteilen und mit den Sprossen oder der Kresse bestreuen.