

## Rezept

# Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Bacon und Mango

Ein Rezept von Kartoffel-Brokkoli-Salat mit Bacon und Mango, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Brokkoli	<b>6 TL</b> Olivenöl
<b>400 g</b> festkochende Kartoffeln	<b>70 g</b> Frühstücksspeck (Bacon; in dünnen Scheiben)
Salz	Pfeffer
$\frac{1}{4}$ Rotkohl (ca. 50 g)	$\frac{1}{2}$ reife, feste Mango (ca. 150 g Fruchtfleisch)
<b>4 Stängel</b> Petersilie	<b>40 g</b> Walnuskerne
<b>3 EL</b> Apfelessig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel abtrennen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben und Röschen mit 1 TL Öl vermischen.
2. Die Kartoffeln schälen und in pommesähnliche Stäbchen schneiden, diese ebenfalls mit 1 TL Öl vermischen. Die Speckscheiben dicht nebeneinander auf einem Teil des Bleches auslegen. Die Kartoffeln daraufgeben und im Ofen (oben) 10 Min. backen. Dann den Brokkoli dazugeben und alles im Ofen (Mitte) in weiteren 10 Min. fertig garen. Anschließend salzen und pfeffern.
3. Während der Kartoffelbackzeit die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, den Kohl waschen und auf einer Gemüsereibe bis zum Strunk in feine Streifen hobeln. Die Rotkohlstreifen in eine Schüssel geben, leicht salzen und mit den Händen kräftig durchkneten, sodass sie etwas weicher werden. Die Mangohälfte schälen, ein Drittel des Mango-Fruchtfleischs zur Seite legen, restliches Fruchtfleisch mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit den Walnüssen, dem beiseitegelegten Mango-Fruchtfleisch, den restlichen 4 TL Öl,  $\frac{1}{4}$  TL Salz, Essig, etwas Pfeffer und 30 ml Wasser im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab zu einem glatten Dressing pürieren. Das Dressing mit dem Rotkohl vermengen und den Rotkohl dann vorsichtig mit Brokkoli, Kartoffeln, Bacon und Mangostreifen in einer Schüssel oder auf dem Blech vermischen. Den Salat sofort servieren.