

Rezept

Linsensalat mit Mango

Ein Rezept von Linsensalat mit Mango, am 26.04.2024

Zutaten

80 g rote Linsen (oder 200 g schon gekochte Linsen, s. S. 135)	$\frac{1}{2}$ Mango
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Avocado
1 TL Zimtpulver	2 Handvoll Rucola (oder grüner Blattsalat)
Pfeffer	Salz
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 31 g F, 14 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb gut waschen, dann mit ca. 200 ml Wasser in einen Topf geben. Mit geschlossenem Deckel aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. weich köcheln. Die Linsen in ein Sieb abgießen und auskühlen lassen.
2. Inzwischen die Mango schälen und, falls nötig, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mango- und Avocadofruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen und waschen, grobe Stiele entfernen.
3. Den Rucola auf Teller verteilen. Die Linsen mit dem Zimt vermischen und daraufgeben. Gurke und Avocado ebenfalls auf die Teller geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saft der Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl auf den Salat geben. Zum Schluss die Mangowürfel daraufgeben.