

## Rezept

# Mango-Käse-Salat

Ein Rezept von Mango-Käse-Salat, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1/2</b> Mango (ca. 130 g ohne Stein)
<b>100 g</b> junger Gouda (ohne Rinde)	<b>5 EL</b> Joghurt
<b>3 EL</b> leichte Salatmayonnaise	<b>1 TL</b> mittelscharfer Senf
<b>1 TL</b> Currypulver	Salz
Pfeffer	<b>ca. 1 TL</b> flüssiger Honig oder Zucker
<b>1 EL</b> gehackte Basilikumblätter zum Bestreuen (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und mit dem Käse ebenfalls in Würfel schneiden.
- 
2. Joghurt, Mayonnaise, Senf und Currypulver verrühren, dann mit Mango-, Käse- und Zwiebelwürfeln mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Honig oder Zucker abschmecken und nach Belieben mit Basilikum bestreut servieren.