Rezept

Mango-Käse-Salat

Ein Rezept von Mango-Käse-Salat, am 12.06.2025

Zutaten

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

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.