

## Rezept

# Mango-Mozzarella-Salat

Ein Rezept von Mango-Mozzarella-Salat, am 17.06.2024

## Zutaten

<b>50 ml</b> Mangosaft (Direktsaft)	<b>½</b> rote Chilischote
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 EL</b> Aceto balsamico bianco bianco
<b>1 TL</b> flüssiger Honig	Salz
Pfeffer	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>20 g</b> Sesamsamen	<b>50 g</b> Rucola
<b>125 g</b> Mozzarella (8,5 % Fett)	<b>1</b> Avocado
<b>½</b> Mango	<b>1 TL</b> frisch gepresster Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Den Mangosaft in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen. Inzwischen Chilischote putzen und waschen, den Knoblauch schälen. Beides fein hacken.
2. Für die Vinaigrette das Saftkonzentrat mit Chili, Knoblauch, Aceto balsamico bianco, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und anschließend das Olivenöl unterschlagen.
3. Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett hellbraun rösten, dann auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Rucola verlesen, kalt abbrausen und trocken schleudern.
4. Den Mozzarella abtropfen lassen. Avocado halbieren, den Stein entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Die Mangohälfte schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Avocado- und Mangofruchtfleisch sowie den Mozzarella würfeln. Dann die Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mango, Mozzarella und Avocado mit der Hälfte der vorbereiteten Vinaigrette mischen und jeweils die Hälfte davon mittig als kleinen Berg auf einen Teller setzen. Den Rucola rund um die Avocado-Mango-Käse-Berge verteilen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Den Salat mit den Sesamsamen bestreuen und sofort genießen.