Rezept

# Mangoldsalat mit Aprikosen

Ein Rezept von Mangoldsalat mit Aprikosen, am 10.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **150 g** | Halloumi (fester Schafskäse) |
| **200 g** | reife Aprikosen |
| **1** | rote Chilischote |
| **1 TL** | Aprikosenkonfitüre (nach Belieben) |
| | Salz |
| **3 TL** | Olivenöl |
| **100 g** | rote Mangoldblätter (oder Babyspinat) |
| **100 g** | Himbeeren |
| **2 Stiele** | Minze |
| **2 EL** | Reisessig |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Den Käse – falls zu salzig – nach Belieben 10-15 Min. wässern. Mangoldblätter verlesen, waschen, trocken schleudern und auf zwei große Teller verteilen. Die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen, die Hälften in Spalten schneiden. Die Himbeeren verlesen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Die Minze waschen und trocken tupfen, kleine Blätter ganz lassen, den Rest zerpfücken.

2. Für das Dressing die Konfitüre mit 1 EL Essig und Chili verrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3. 1 ½ TL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Aprikosenspalten darin kurz anbraten, dann herausnehmen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Den Käse darin in 4-5 Min. auf beiden Seiten goldgelb braten und herausnehmen. Den Bratsatz mit dem übrigen Essig ablöschen und unter das Dressing rühren. Aprikosen, Käse und Himbeeren auf dem Salat verteilen und das Dressing darüberlöffeln. Mit der Minze bestreuen.