

## Rezept

# Mozzarella mit Mango und Rucola

Ein Rezept von Mozzarella mit Mango und Rucola, am 01.10.2023

## Zutaten

<b>200 g</b> Rucola	<b>1/2 Bund</b> Basilikum
<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> reife Mango
<b>200 g</b> Mozzarella	<b>3 EL</b> Orangenessig (oder weißer Balsamico)
<b>2 TL</b> Honig	<b>5 EL</b> Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 21 g F, 12 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Den Rucola waschen, putzen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfeifen. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in dünne Spalten schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen, quer halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden.
3. Rucola und Basilikumblätter mischen. Mit Mozzarellascheiben, Mangostreifen und Frühlingszwiebeln auf einer Platte dekorativ anrichten.
4. Für das Dressing Essig und 1 EL Wasser mit dem Honig verrühren. Das Öl mit einem Schneebesen unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle kräftig würzen. Dazu passt Ciabatta, Baguette, Fladenbrot oder aromatisiertes Brot, z.B. mit getrockneten Tomaten.