

Rezept

Romanasalat mit Ente und Mango

Ein Rezept von Romanasalat mit Ente und Mango, am 23.04.2024

Zutaten

1/2 Kopf Romanasalat	1 reife Mango
ca. 200 g gegartes Entenfleisch oder 1 gebratene Entenbrust	2 EL Himbeeressig (oder Weißweinessig)
Pfeffer	Salz
4 EL Walnussöl (oder neutrales Öl)	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Salatblätter ablösen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden (übrigen Salat lose in eine Plastiktüte geben, im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren). Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in Spalten schneiden. Das Entenfleisch in Streifen schneiden.
2. Salat, Mangospalten und Entenstreifen zusammen in zwei Schalen anrichten. Den Essig mit je einer kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und das Öl unterschlagen. Das Dressing über die Salatportionen träufeln.