

Rezept

Romanasalat mit Mango und Staudensellerie

Ein Rezept von Romanasalat mit Mango und Staudensellerie, am 20.04.2024

Zutaten

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 2 reife Mangos | 4-6 Stangen Staudensellerie |
| 2 rote Zwiebeln | 3 EL Weißweinessig |
| 1 EL Honig | Salz |
| Pfeffer | 5-6 EL Olivenöl |
| 2 Köpfe Romanasalat | Meersalz |
| schwarzer Pfeffer | Chiliflocken nach Geschmack |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und schräg in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Für das Dressing den Essig mit Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Das Öl nach und nach untermischen. Mangowürfel, Zwiebelringe und Staudensellerie dazugeben, mit dem Dressing vermischen und die Mischung ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Den Romanasalat vom Strunk befreien, im Ganzen waschen, trocken schütteln und quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Salatstreifen auf Teller verteilen und die Mango-Sellerie-Mischung daraufgeben. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken nach Geschmack würzen.