

Rezept

# Rucola-Mango-Salat mit Bündner Fleisch

Ein Rezept von Rucola-Mango-Salat mit Bündner Fleisch, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>1</b> großer Bund Rucola | <b>1</b> kleine reife Mango |
| 1/2 große rote Chilischote  | <b>1 EL</b> Ahornsirup      |
| <b>2 EL</b> Limettensaft    | Salz                        |
| <b>1 EL</b> Rapsöl          | <b>1 EL</b> Wasabi-Erbesen  |
| <b>50 g</b> Bündner Fleisch |                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

## Zubereitung

1. Den Rucola waschen, die Blätter von den harten Stielen zupfen und gut abtropfen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in kleinen Spalten vom Stein schneiden. Den Rucola in eine flache Schale geben, die Mangospalten darauf verteilen und alles mit Klarsichtfolie abdecken.

---

2. Chili waschen, entkernen, sehr fein würfeln. Sirup, Limettensaft, 1 kräftige Prise Salz und Öl in ein Schraubglas füllen, kräftig schütteln. Zum Mitnehmen Wasabi-Erbesen hacken und separat einpacken, ebenso das Fleisch.

---

3. Zum Essen das Dressing über den Salat träufeln. Das Bündner Fleisch zu Röschen drehen und darüber verteilen, die Wasabi-Erbesen darüberstreuen.