Rezept

Rucola-Mango-Salat mit Bündner Fleisch

Ein Rezept von Rucola-Mango-Salat mit Bündner Fleisch, am 31.05.2025

Zutaten

- **1** großer Bund Rucola
- 1/2 große rote Chilischote
- **2 EL** Limettensaft
- **1 EL** Rapsöl
- **50 g** Bündner Fleisch
- **1** kleine reife Mango
- **1 EL** Ahornsirup
- Salz
- **1 EL** Wasabi-Erbsen

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-Erbsen 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-Erbsen darüberstreuen.