



www.franz-blienert.de

Rucola-Salat mit Mango

Zutaten für 4 Personen

- 1 reife Mango
- 300 g gekörnter Frischkäse
- 1,5 Bd. Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Limettensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Zucker

Zubereitung

Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dann in Stücke schneiden. Restliches Fruchtfleisch vom Stein lösen und in ein hohes Gefäß geben. Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 50 ml Wasser zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

Rucola waschen, trockenschleudern und auf einem Teller anrichten. Die Mango-Stücke und den Frischkäse auf dem Rucola verteilen. Das Mango-Dressing darüber geben. Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

**Obst und Gemüse
Franz Blienert**
Plaskoart 2
48361 Beelen

Telefon:
+49 2586 1348

Mobil:
+49 176 23716592

info@franz-blienert.de

Wochenmärkte

Warendorf
Dienstag u. Freitag
07:00 – 12:30 Uhr

Wiedenbrück
Samstag
07:00 – 12:30 Uhr