

Tomaten-Mango-Salat

Für zwei Personen

300 g Rispentomaten 1 mittelreife Mango 1 kleine rote Peperoni
1 Limette 4 Zweige Koriander 2 EL Pflanzenöl

Limette halbieren und Saft auspressen. 1 Esslöffel Limettensaft mit Öl verrühren. Tomaten kreuzweise einschneiden und für 30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Tomaten in Eiswasser abschrecken. Dann enthäuten und in Achtel schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten, Mango, Peperoni und Koriander vermengen und mit der Limetten-Öl-Mischung vermengen.

Achim Waldek am 17. Februar 2020