

Gemüse-Salat mit Mango-Dressing

Für 2 Personen:

4 mittlere Karotten	1 Kohlrabi	1/2 Brokkoli
1 rote Peperoni	2 Stange(Frühlingslauch	1/2 Gurke
4 EL Olivenöl	1 Zitrone	6 EL Mango Chutney
1 TL Gewürzsalz	15 g Ingwer	

Ingwer schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Zitronenschale mit einem Sparschäler abschälen. Beides in einen Topf mit 1,5 Liter heißem Salzwasser geben und ziehen lassen.

Die Karotten schälen und diagonal in dicke Scheiben schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Die jungen Blätter vom Kohlrabi aufheben, den Kohlrabi halbieren, schälen und anschließend in dicke Halbmonde schneiden.

Das Gemüse ca. 2-3 Minuten bissfest im Ingwersud kochen. Währenddessen die Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Peperoni, Frühlingslauch und die Kohlrabi Blätter fein schneiden.

Das Gemüse auf ein Sieb abgießen und die Zitronenschale entfernen.

Für das Dressing Mango Chutney, Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren und mit Gewürzsalz würzen.

Alle Zutaten zum Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

Steffen Henssler am 13. April 2021