

Mango-Avocado-Salat

Für 2 Personen:

1 Mango	1 Avocado	1/2 rote Zwiebel
6 Scheiben Peperoni	1 Stange Staudensellerie	1 Mozzarella (Kugel)
1 Orange	1-2 EL Bratöl	1 EL Gewürzöl Mango Chili
1 EL Gewürzöl	Sanddorn-Zitrone	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzmix	

Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem EL aus der Schale nehmen und die Hälften jeweils dritteln. Avocado in einer Pfanne in heißem Bratöl von zwei Seiten anbraten, dabei mit dem Gewürzmix würzen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Avocado aus der Pfanne nehmen und zusammen mit der Mango in eine Schüssel geben.

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Staudensellerie in schräge Scheiben schneiden. Zwiebel, Staudensellerie und Peperonischeiben zu Mango und Avocado in die Schüssel geben. Mozzarella zerzupfen und ebenfalls mit in die Schüssel geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen Orange und Zitrone auspressen und den Saft zum Salat geben. Gewürzöle darübergießen, alles nochmal verrühren und Salat anrichten.

Steffen Henssler am 19. August 2021