

# Mango-Salat mit Rauke

## Für 4 Portionen

|                           |                           |                     |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 reife Mango (Flugmango) | 1–2 El Limettensaft       | 1–2 El Zitronensaft |
| 4 El Olivenöl             | Salz                      | Zucker              |
| 1/2 Bund Rauke            | 300 g körniger Frischkäse | 1/2 rote Zwiebel    |

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

Rauke waschen, trockenschleudern und auf eine Platte geben. Mango und Frischkäse auf der Rauke verteilen. Mango-Dressing darübergeben.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

Tim Mälzer am 26. 03. 2011