Mangosalat Variationen: Mango-Avocadosalat – Salat mit Mangosorbet



Foto Frank Klee

1. Salat mit Mangosorbet

So einen ähnlichen Salat habe ich vor Jahren in einem Hotel gegessen. Die Kombination ist abgefahren. Da wir im Netz kein auch nur annähernd ähnliches Rezept gefunden haben, haben wir es einfach bei einem Kochevent neulich “nachgebaut”

Zutaten:
Rucola
Feldsalat
Lollo Rosso oder ähnlich
Himbeeressig oder was anderes fruchtiges, wir hatten Erdbeeressig
Balsamico
Trüffelöl
Salz/Pfeffer
Löffel Honig
ggf. etwas Zitronensaft

2 Stück Mango
Mangosorbet (wir hatten ein Simon-Stuber-Rezept verwendet)

Zubereitung:
Mangosorbet in der Eismaschine rühren. Nach Fertigstellung im TK-Schrank für mind. 30 Minuten nachkühlen.

Rucola, Feldsalat, Lolo Rosso o.ä. waschen und mischen.

Salatsauce aus Essig, Balsamico, Trüffelöl, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zitrone, Löffel Honig in Gewürzmühle mischen. Keinerlei Kräuter o.ä. zugeben, das passt nicht.

Pro Portion 4 Scheiben Mango mit anrichten (aus einer Mango generiert man 3-4 Portionen).

Zum Anrichten auf einer Seite des Tellers je eine Kugel Mangosorbet (Mango-Aprikosen-Eis passt auch) und ein paar Mangoschnitze anrichten.

2. Mango-Avocado-Salat

Dieses Rezept haben wir uns von Silke Wenning abgeschaut.



Zutaten:
2 Mangos gewürfelt
2 Avocados gewürfelt

2 Spitzpaprika und
1 Zwiebel in feine Streifen geschnitten (Multi)
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Bund Schnittlauch oder Kresse
3 EL Salsasauce
5 EL Sesamöl
Saft einer Zitrone
Salz und Pfeffer
Chilischoten
Zum Schluss: Chiliflocken

Zubereitung:
Alles vermischen.
Eine Stunde ziehen lassen.
Zum Schluss noch Chilliflocken, je nach Geschmack, drüberstreuen.

Guten Appetit!