

Bunter Matjessalat mit Mango und Ciabatta Croutons

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Sommerlich, appetitlich bunt und fruchtig! Ein toller Matjessalat, gut geeignet als kleine Vorspeise oder zu Gartenfesten!

Zutaten

- 4 Matjes Filets in 1 1/2 cm großen Streifen
- 150 g Ciabatta in dünnen Scheiben
- Fleisch 1 Mango, (ca. 450 g) gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 3 El Olivenöl
- 1 kleines Bündchen Rauke, verlesen, in kaltem Wasser aufgefrischt, abgetropft
- 250 g Kirschtomaten ohne Blüte, 10 Sek. gebrüht, abgezogen
- 50 g Kapern
- Für die Vinaigrette:
- 60 g Zwiebeln, gewürfelt
- 6 El Olivenöl
- Salz, Zucker, Pfeffer nach eigenem Geschmack
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 El Weißweinessig

Zubereitungsart

Schritt1

Die Ciabatta Scheiben nebeneinander auf das flache Backblech legen und mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben, mit Olivenöl beträufeln und unter dem vor geheizten Backofengrill auf beiden Seiten 1 - 2 min. hellbraun rösten.

Schritt2

Die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, die Tomaten und den Rosmarinzweig dazu geben und 1-2 min. mit dünsten, salzen, pfeffern, den Rosmarinzweig wieder entfernen.

Schritt3

Den Weinessig und den Zucker dazu geben und mit dem restlichen Olivenöl zu einer schmackhaften Vinaigrette verrühren, abkühlen lassen.

Schritt4

Die Mangowürfel, Matjes, Kapern und Rauke unter die Vinaigrette mischen, etwas durchziehen lassen.

Schritt5

Kurz vor dem servieren die Rauke und die Ciabatta Scheiben unter heben.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen, Vorspeisen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunter-matjessalat-mango-ciabatta-cROUTONS/>