Salat von grünem Spargel und Mango mit Ziegenfrischkäse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });

Fuchtig, pikant, stimmig, auch als Vorspeise, macht Appetit auf folgende Gänge

Zutaten

- Für den Salat:
- 1 kg grüner Spargel
- 1 vollreife, aber noch feste Mango, geschält
- 200 g Ziegenfrischkäse, gebröckelt
- 1 kleine Hand Frisèe Salat geputzt, mundgerecht gezupft
- 30 g geröstete Pinienkerne
- Für den Dressing:
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- kleine rote Chilischote, entkernt, sehr fein gewürfelt
- 2 El weißer Balsamico
- 5-6 El Walnussöl
- Saft von 2 Limetten oder Zitronen
- Abrieb von 1 Limette oder Zitrone
- Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Den Frisèe Salat putzen, mundgerecht zupfen und 20 min. in kaltem Wasser auffrischen, gut ablaufen lassen.

Schritt2

Den Spargel vorsichtshalber im unteren Drittel schälen, denn da ist er oft noch holzig. In kochendem Salzwasser 2 - 3 min. garen, danach kalt abschrecken und schräg in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden.

Schritt3

Die Pinienkerne in einer kleinen Stielpfanne goldgelb rösten und auf Küchenkrepp geben.

Schritt4

Die geschälte Mango in dünnen Scheiben / Spalten vom Kern schneiden, mit dem Spargel mischen.

Schritt5

Der Dressing:

Schritt6

Die Zwiebeln, Chiliwürfel, Limettenabrieb und Saft, Balsamico mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, dann das Walnussöl unterschlagen, nachschmecken.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Zunächst 2 - 3 Frisèe Blätter darin marinieren und "mittig" anrichten. Den Salat durchziehen, darüber geben.

Schritt9

Obenauf den zerbröckelten Ziegenkäse verteilen und die Pinienkerne darüber streuen.

Schritt10

Schritt11

:

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** leicht, mango, naturbelassen, ziegenfrischkäse

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)557
- Fett (g)40
- KH (g)19
- Eiweiss (g)28
- Ballast (g)6

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/salat-von-gruenem-spargel-und-mango-mit-ziegenfrischkaese/