


 Hauptspeise



# Mango-Mozzarella-Salat

mit Limetten-Basilikum-Dressing

 30 min Zubereitungszeit

 15 min Kochzeit

 1.237 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

0,25 Bund Basilikum

1 Bio-Limette

8 EL Olivenöl

2 EL Balsamico Bianco

1 TL Honig

1 Mango

1 Möhre

1 Pck Zottarella Minis

1 Bund Schnittlauch

60 g Rucola

1 Avocado

0,50 Baguette

1 Knoblauchzehe

4 TL Just Spices Avocado Topping

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Basilikum sehr fein hacken. Limette abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Alles zusammen mit 4 EL Olivenöl, Balsamico Bianco, Honig und Salz, Pfeffer in einer Schüssel vermengen.
- 2 Mango schälen, Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Möhre schälen und ebenfalls in Stifte schneiden. Zottarella Minis halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Rucola abwaschen und trocken schütteln. Avocado halbieren, Kern auslösen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, anschließend in Würfel schneiden. Alles zusammen mit dem Dressing in einer Schüssel vermengen.
- 3 Baguette in Scheiben schneiden. Baguette-Scheiben mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Knoblauchzehe halbieren. Baguette-Scheiben in einer Pfanne kurz rösten. Anschließend mit der Schnittseite der Knoblauchzehe einreiben. Just Spices Avocado Topping drüber verteilen.
- 4 Salat auf Tellern anrichten. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Anschließend über den Salat streuen. Salat zusammen mit dem Baguette auf Tellern anrichten.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	725kJ /175kcal	5.146kJ /1.237kcal
Fett	14g	97g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	23g
Kohlenhydrate	9g	58g
davon Zucker	3g	19g
Eiweiß	4g	27g
Salz	1g	5g