

appetito

Juli'19 Eisbergsalat mit Erdnuss-

Dressing

Rezept für 3-4 Personen

Tipp

Zum Mitnehmen die marinierten Mangos in ein Glas oder Plastikgefäss geben und den Eisbergsalat oben ohne Sauce darauflegen. Kurz vor dem Geniessen gut mischen.

Dressing

60g geröstete, gesalzene Erdnüsse	grob hacken
3 EL Reisweinessig oder Weinessig	
2 EL Ahornsirup	
5-6 EL Erdnussöl oder Sonnenblumenöl	
1-2 rote Chilischoten, feingehackt	
1 rote Zwiebeln, feingehackt	
Salz, Pfeffer	alle Zutaten gut miteinander vermischen und würzen

Salat

1 grosse, reife Mango	in 1,5cm grosse Würfel schneiden
ca. 4 Stängel Sellerie	in ½ cm dünne Scheibchen schneiden
	beide Zutaten mit dem Dressing mischen und mind. 10 Min. ziehen lassen
1 kleiner Eisbergsalat	in Streifen schneiden oder Stücke zupfen

Servieren

Den Eisbergsalat mit den restlichen Zutaten kurz mischen, evtl. wenig „Fleur de sel“ darüberstreuen, servieren.