



# Feldsalat mit Mango und Käse

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/feldsalat-mit-mango-und-kaese.jsp>



Feldsalat mit Mango und Ziegenkäse.

## Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
200 g	Feldsalat	
30 g	Kürbiskerne	EDEKA Kürbiskerne
0,5	Zitrone	
4 EL	Olivenöl, nativ extra	
4 EL	Honig, flüssig	GUT&GÜNSTIG Waldhonig
2	Mangos	
100 g	Ziegenkäse Vollkornbrot	

Rezept: Ernährungsservice  
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

## Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **15 Min.**

Fertig in: **15 Min.**

Je Portion : **1382 kJ, 330 kcal, 24 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 22 g Fett, 17 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

## Zubereitung

- 1.) Salat waschen und vorsichtig trocken schütteln.
- 2.) Die Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett) kurz rösten.
- 3.) Die halbe Zitrone auspressen und den Saft zusammen mit dem Olivenöl und Honig zu einem Dressing verrühren.
- 4.) Die Mangos kurz abwaschen und mit einem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch dicht am Kern entlang abschneiden, in Scheiben schneiden und fein würfeln.
- 5.) Den Feldsalat in Schalen anrichten, Mangowürfel und Kürbiskerne darüber verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Die Käsescheiben in kleine Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Dazu passt geröstetes Vollkornbrot

Lust auf Mango? Entdecken Sie Kathis Rezept für mit Mango oder diese Rezept-Variante des .Übrigens: Kathi hat auch ein tolles Rezept für ! Probieren Sie auch unseren mit Parmaschinken!

Tolle finden Sie hier!

## Kochschule

Feldsalat vorbereiten:Zunächst die feinen Wurzeln der Pflänzchen so abschneiden, dass die Enden weiterhin zusammenhalten. Nun den Feldsalat in reichlich kaltem Wasser waschen und in einem Sieb kurz abtropfen lassen. Mit einer Salatschleuder oder einem Küchentuch vom restlichen Wasser befreien bzw. trocken tupfen.

## Küchenutensilien



EDEKA zuhause Ziehschäler:Ziehschäler mit frei schwingender, beidseitig geschliffener Klinge, somit für Links- und Rechtshänder geeignet