



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Mango-Eier-Salat mit Bacon und Schmand-Schnittlauch-Dressing

Frisch, fruchtig und gesund: Dieser Mango-Salat ohne Mayo ist wie gemacht für ein ausgewogenes Mittagessen für unterwegs.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für den Mangosalat Gemüse und Kräuter waschen und trocknen. Die Eier nach Geschmack hart oder weich kochen. Anschließend abschrecken, abpellen und in Scheiben schneiden. Die Baconstreifen ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Schritt 2

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel teilen. Die Gurke ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Sollte die Gurke sehr wässrig sein, zuvor die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen.

Schritt 3

Die Salatherzen in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Servierplatte anrichten. Mango- und Gurkenwürfel darauf verteilen. Die Eierscheiben hinzufügen und den Bacon grob zerzupft darüber geben.

Schritt 4

Den Schnittlauch in kleine Röllchen teilen und die Hälfte mit Schlagsahne und Schmand verrühren. Die Limette auspressen und den Saft nach und nach in das Schmand Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schnittlauch Dressing über dem Blattsalat mit Mango verteilen und mit dem übrigen Schnittlauch und den Minzblättchen garnieren. Fertig ist



 Zutaten

4 Portionen

4 Eier (M)

100 g Bacon

6 kleine Salatherzen

1 Mango (ca. 400 g)

1 Salatgurke

1 Bund Schnittlauch

5 Stängel frische Zitronenmelisse (optional)

100 ml MILRAM Schlagsahne

4 EL MILRAM Schmand

1 Limette

Salz, Pfeffer

der Eiersalat ohne Mayo.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1617/386

Fett (g): 26

Kohlenhydrate (g): 22

Eiweiß (g): 15