



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Bunter Salat mit Körnigem Frischkäse

Bunt, fruchtig und mit ordentlich Eiweiß: Dieses Rezept von Birgit B. wurde zum gesündesten Rezept bei unserem #KörnigerFrischkäse Rezeptwettbewerb gekürt.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein und in Würfel schneiden.

Schritt 2

Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken. Für das Dressing Knoblauch abziehen und zerdrücken. Zitrone halbieren, den Saft auspressen, mit Knoblauch und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3

Rucola mit Mango, Zwiebeln und Frischkäse dekorativ auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln, Walnüsse überstreuen und servieren.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1199/287

Fett (g): 15

Kohlenhydrate (g): 18,2

Eiweiß (g): 15,3



Zutaten

4 Portionen

125 g Rucola

1 Mango

2 rote Zwiebeln

40 g Walnusskerne

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

400 g MILRAM Körniger Frischkäse