Lachs-Mango-Salat

Fruchtig-exotisches Rezept für den Sommer: Lachs-Mango-Salat mit Karottenstreifen und köstlichem Bärlauch-Frischkäse.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Foto: superscheeli

Zutaten

1 Kopf	Salat
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Mango
250 g	Frischkäse
2 TL	Bärlauchpesto
350 g	Räucherlachs
120 g	Lachs
3 EL	Olivenöl
2 EL	Agavendicksaft
1 Schuss	Zitronensaft
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Lachs-Mango-Salat zuerst den Salatkopf in Blätter teilen, putzen, gründlich waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotte schälen und putzen, anschließend mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden.

2. Die vorbereiteten Salatzutaten in eine Schüssel geben. In einer Schale Zitronensaft mit Olivenöl, Agavendicksaft, Pfeffer und Salz verrühren, unter den Salat mischen und ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit das Bärlauchpesto mit dem Frischkäse sorgfältig verrühren und zur Seite stellen. Die Mango schälen, halbieren und dabei den Kern auslösen. Die Hälften noch einmal durchschneiden, anschließend in schmale Scheiben trennen, jedoch nicht vollständig durchschneiden. So kann auf dem Teller ein Fächer angerichtet werden.

4. Den Blattsalat mit Karottenstreifen auf den Serviertellern anrichten. Die Mangofächer jeweils daneben drapieren. Die Räucherlachsscheiben einrollen und auf dem Tellerrand drapieren. Lachs in Rechtecke schneiden und neben die Röllchen setzen. Zuletzt mit dem Frischkäse garnieren.

Tipp

Den Lachs-Mango-Salat kann man auch mit Natur-Frischkäse oder Kräuter-Frischkäse zubereiten.