

Avocado-Mango-Salat mit Rucola

ZUBEREITEN



NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

1 Mango
1 Avocado
125 g Büffelmozzarella (Bio-Qualität)
100 g Rucola
40 g Pinienkerne
1 Limette (ausgepresster Saft)
Salz, Pfeffer

Für das Dressing

100 ml Orangensaft
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Honig
Salz, Pfeffer

Rucola-Fans aufgepasst: Das würzige Grünzeug kommt hier gemeinsam mit exotischer Mango, Büffelmozzarella und Avocado um die Ecke. Als kleines Goodie purzeln noch ein paar geröstete Pinienkerne über die bunte Mischung - fertig ist die fruchtige Salatkreation. Wie gemacht fürs Grillfest. [Weitere Grill-Salate findest du hier.](#)

- 1 -

Für das Dressing Orangensaft, Olivenöl, Honig sowie Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Beiseite stellen.

- 2 -

Avocado und Mango schälen, entkernen und fein würfeln. Mit Limettensaft beträufeln. Mozzarella würfeln und Rucola waschen. Alles mit der Vinaigrette vermengen und auf einem Teller anrichten.

- 3 -

Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht braun anrösten. Als Topping über den Salat geben.

Am besten schmeckt der fruchtige Salat natürlich mit zartem Büffelmozzarella. Der ist durch die Herstellung aus Büffelmilch cremiger und aromatischer als sein Kollege aus Kuhmilch. Damit du dir deine Schüssel Salat ohne schlechtes Gewissen so richtig schmecken lassen kannst, solltest du im Sinne des Tierschutzes allerdings darauf achten, nur Büffelmozzarella in Bioqualität - am besten mit Demeter-Siegel - zu verwenden. Der ist zwar etwas teurer und ein wenig schwieriger zu finden, stammt dafür aber von Höfen, die ihre Tiere und deren Kälber artgerecht halten und aufziehen.