

Frischer Spargel-Mango-Salat

Ein würziger Salat mit Mango und frischem Spargel.

etwa 6 Portionen    gelingt leicht  bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

300 g weißer Spargel
1 reife Mango
2 Frühlingszwiebeln
150 g Dr. Oetker Crème légère
Salz
1 TL Zucker
Chilipulver
Radicchioblätter
Kerbelblättchen

1 Zubereiten:

Spargel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Hälfte Fruchtfleisch in 1 cm dicke Würfel schneiden, übrige Mango pürieren. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. 2/3 davon mit dem Spargel und den Mangowürfeln vermischen. Mangopüree mit Crème légère verrühren, mit Salz, Zucker und Chilipulver abschmecken. 2 Esslöffel davon mit den Salatzutaten verrühren und mind. 1 Std. durchziehen lassen.

- 2 Salatschälchen mit Radicchioblättern auslegen, Spargelsalat daraufgeben und übriges Dressing darauf verteilen. Salat mit Frühlingszwiebelröllchen und Kerbelblättchen garnieren

Tipps aus der Versuchsküche

- Der Spargelsalat eignet sich prima als Vorspeise oder kleiner Snack.
- Sie können den Salat statt mit weißem Spargel auch mit grünem Spargel zubereiten.