


Gefüllte Artischockenböden

Mit Mango und Schafskäse ist diese Vorspeise einfach köstlich.

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

420 g Artischockenböden
1 reife Mango
1 Stück Ingwer
100 g Schafskäse

Dressing:

150 g Dr. Oetker Crème légère
75 ml Milch
1 geh. TL Tomatenmark
1 Pck. Dr. Oetker Finesse
Geriebene Orangenschale
1 TL Salz
2 TL Zucker
1 EL Speiseöl, z. B. Sojaöl
2 EL Balsamico-Essig
2 EL gehackte Basilikumblätter

1 Vorbereiten:

Die Artischockenböden auf einem Sieb abtropfen lassen. Mango schälen, vom Stein schneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

2 Zubereiten:

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verrühren. Mangowürfel, Ingwerscheiben und Käsewürfel mit dem Dressing vermischen und mit Essig, Salz und Zucker abschmecken. Die Artischockenböden damit füllen und nach Belieben mit Mangospalten und Kräutern auf einer Platte anrichten.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie die gefüllten Artischockenböden für 8 Personen als Vorspeise.