

Rucola-Basilikum-Salat mit Erdbeeren und Mango



Zutaten für 1 Portion

- 100 g Ziegenkäse, gereift (gehobelt)
- 2 EL Mandeln (Splitter)
- 2 EL Macadamia (Splitter)
- 125 g Rucola
- 1/2 Bund Basilikum
- 80 g Erdbeeren
- 80 g Mango
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 TL Ahornsirup
- Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- Zitronenmelisse

Zubereitung

Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ahornsirup und fein geschnittene Zitronenmelisse zu einem Dressing verrühren. Den Rucola waschen, putzen und von den Stielen befreien. Die Basilikumblätter vom Stiel zupfen und unter den Rucola heben. Nun die Erdbeeren halbieren oder vierteln (je nach

Größe), die Mango schälen, vom Kern lösen und in feine Streifen schneiden.

Das Dressing über den Salat geben und vermischen. Zusammen mit den Früchten auf einem Teller anrichten. Zum Abschluss den geriebenen Käse und die Nussplitter darüber streuen.

Rucola

Auch bekannt unter dem Namen Rauke, ist Rucola ein uraltes Blattgemüse. Zwischenzeitlich in Vergessenheit geraten, erlebten die leicht scharfen Blättchen erst in den letzten Jahren ein Comeback.

Rucola ist reich an Vitamin C und enthält viele Mineralstoffe. Der hohe Gehalt an Senfölen und aromatischen Bitterstoffen hat eine Bakterien abtötende und die Abwehrkräfte stärkende Wirkung.