



Rezept

Kaki Mango Avocado Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zeitaufwand Total: nicht mehr als 30 Minuten

Portionen: 2

Zutaten

2 Reife Kaki (Sharonfrucht)

2 Mango (gut gereift)

1 Avocado (gut gereift)

1 TL Gehackte Minze

1 TL Fein gehackte Schalotten

2 EL Quitten Delikatessig

1 TL Met Delikat Essig

2 EL Walnussöl

1 TL Geröstetes Sesamenöl

Wenig Meersalz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

1 Saft einer Mandarine (gesiebt und ohne Kernen)

Zubereitung

1. Die Kaki mit scharfem Messer enthäuten und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Mango und die Avocado ebenfalls entsteinen und in etwas grössere Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel die Minze, Schalotten Salz und Pfeffer sowie die Delikat Essige und die Öle sehr gut vermischen.
4. Den Saft einer Mandarine schnell einrühren.
5. Die Kaki, Avocado und Mango vorsichtig unterziehen.

Dieser sehr gehaltvolle, sinnliche Salat ist die perfekte Beilage zu einem rosa gebratenen Lammkotelette ,oder auch einfach als gelungene Vorspeise über nur leicht gesalzenen und gepfefferten Rucola Blättern.