

Kochen mit Klaus

Bunter Blattsalat mit Mango-Nuss-Dressing

Zutaten: (Beilage für 5 Personen)

- 1 Kopf bunte Salatmischung, je ½ rote & weiße Zwiebel, 2 Möhren,
- 150 g Cocktailtomaten, 8 Radieschen, 2 EL weißer Balsamico,
- 4 EL Walnussöl, 4 EL Mango-Balsam, 2 EL TK-ital. Kräuter, Salz,
- Pfeffer, 2 EL Wasser, 60 g Walnusskerne, 1 hartgekochtes Ei

Zubereitung:

1. Zwiebeln abziehen u. fein würfeln. Mango-Balsam, Walnussöl, Balsamico, Wasser, Zwiebeln u. Kräuter in eine Schüssel geben u. verrühren. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Walnüsse (bis auf 5 halbe zur Garnierung) grob hacken u. ohne Fett in einer Pfanne rösten. Noch heiß unter die Marinade heben u. mind. 1 Std. marinieren lassen.



2. Salat in Stücke teilen, waschen, trocken schleudern. Radieschen in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Möhren schälen u. grob raspeln, mit Radieschen u. Tomaten zum Salat geben.



3. Ei längs vierteln. Marinade gründlich unter den Salat heben, mit Ei-vierteln u. Walnuss-Hälften garniert servieren.



Tipp des Chaoten: Als Grillbeilage servieren!

