



SPARGEL-MANGO-SALAT



ZUTATEN

1 kg grüner Spargel
1 reife Mango
1 rote Zwiebel
200 g Schafskäse

für das Dressing:

2 Bio-Limetten
1 rote Chilischote
2 EL Himbeeressig (ersatzweise:
Weißweinessig)
6 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und leicht schräg in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Wasser zwei bis drei Minuten bissfest garen und in Eiswasser abschrecken.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden.
3. Für die Vinaigrette Chili längs aufschneiden und die Kerne sowie die dünnen Trennwände entfernen. Von einer der Limetten die Schale fein abreiben und beide Zitrusfrüchte entsaften. Chili, Limettensaft und -schale mit dem Essig, ein wenig Salz, Pfeffer und dem Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren. Öl mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen, bis eine Emulsion entsteht. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Es darf ruhig ein bisschen zu sauer sein, das fängt die Mango auf.
4. Spargel, Mango und Zwiebeln in einer Salatschüssel mischen und Vinaigrette darüber geben. Kurz ziehen lassen. Schafskäse unterheben und den Salat gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!



<http://heissundinnig.com/2017/05/10/spargel-mango-salat>