

Diverses vegetarisch
fruchtig - gehaltvoller Salat

Für 4 Portionen

Zutaten:



- 1 reife Avocado
- 1 reife Mango
- 1 Dose Kidney-Bohnen (in Wasser)
- Saft 1 Limette
- ein paar Blätter Basilikum
- Vanille-Pfeffer
- Salz
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Das Avocado-Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden
- sofort mit dem Limettensaft beträufeln, dass sie nicht braun werden
- die Mango schälen, den Kern rauslösen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden
- alles zusammen mit den Bohnen vorsichtig umrühren
- sparsam Salzen, Pfeffern und Ölen (ca. 1 EL Olivenöl ist ausreichend)
- wer den Salat verschärfen möchte, kann noch ein paar feine Ringe frische Chilischoten dazugeben
- die Basilikumblätter hacken, vorsichtig unterheben - FERTIG

Dieser fruchtige Salat ist es auf jeden Fall wert, probiert zu werden - auch wenn die Zutaten auf den ersten Blick nicht zusammen passen. Sie werden überrascht sein, wie lecker der schmeckt! Passt wunderbar zu Leckerem vom Grill, oder aber auch mit frischen Brot als vegetarische - sogar vegane Mahlzeit.