GENUSSIDEEN

Paprika-Käsesalat mit Mango

Zutaten:

100 g Gouda
100 g Basmatireis
1 reife Mango
je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
2 Selleriestangen
50 g Sonnenblumenkerne
Mango-Balsam-Essig
Apfel Balsam Essig
Sesamöl geröstet kalt gepresst
Salz und Pfeffer,

Und so geht´s:

Reis kochen, abschrecken und auskühlen lassen.
Paprikas waschen und in Streifen schneiden,
ebenso den Käse. Mango schälen und klein schneiden.
Von den Selleriestangen die Fäden ziehen und in feine Ringe schneiden.
Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten.
Alle Zutaten mit der Salatsoße mischen.
Gut durchziehen lassen.

Mango Crema (vegan)

Barmherzige Brüder
gemeinnützige Behindertenhilfe GmbH