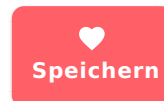


... > Menüart > Salat > Eier & Käse

Mango-Mozzarella auf Rucola



Low carb, superlecker

★★★★☆ 4 (4 Bewertungen)

💬 2 Kommentare

🕒 10 Min. 📊 simpel 📅 20.03.2018

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

1



Portionen

1 Handvoll Rucola

1 Kugel Mozzarella (125 g)

3 Scheibe/n Mango(s), frisch, essreif

6 TL Joghurt, griechischer (10%, aus Kuhmilch)

2 EL Traubenkernöl

2 EL Essig, süßer (z.B. rosa Balsamessig)

etwas Crema di Balsamico

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 10 Minuten

Den gewaschenen und gut abgetropften Rucola auf einem Teller anrichten. Mit Essig und Öl beträufeln. Den Mozzarella abtropfen lassen, in 6 Scheiben schneiden und auf dem Rucola verteilen. Die frischen Mangoscheiben halbieren, auf die Mozzarellascheiben legen. Je 1 TL griechischen Joghurt darauf geben. Mit Crema di Balsamico garnieren.

Rezept von

küchen_zauber

Weitere Rezepte von küchen_zauber

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

22.05.2018 12:46

küchen_zauber

Hallo Goerti,
das freut mich sehr. dass es euch geschmeckt hat! :-)
Vilen Dank fürs Ausprobieren und Bewerten. LG

[Antworten](#)

21.05.2018 21:44

Goerti

Hallo!
Endlich habe ich deinen Salat ausprobiert, den du mir empfohlen hast. Wie vorgeschlagen, habe ich den Rucola durch Eisbergsalat ersetzt, weil meine Kinder Rucola nicht so gerne essen. SO hat uns allen der Salat super gut geschmeckt. Vielen Dank für das Rezept.
Grüße von Goerti

[Antworten](#)

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

[Nutzungsbasierte Online Werbung](#)

Quicklinks

[Rezepte finden](#)

[Was koche ich heute?](#)

[Was backe ich heute?](#)

[Magazin Übersicht](#)

[Print-Magazin im Abo](#)

[Foren](#)

[Chefkoch Events](#)

[Videos Übersicht](#)

Newsletter

Zum Newsletter anmelden

Wir sind für Dich da

FAQ

Live Rezeptsuchen

jelfrezi rezepte, jugoslawische rezepte, limetten rezepte, majorankartoffeln rezepte, mehlbüddel rezepte, nakedcake rezepte, nussschnecken rezepte, ofenkartoffeln rezepte, protein rezepte, zironenkuchen rezepte