

... > Spezielles > Ernährungskonzepte > Vegetarisch

Mango-Feta-Salat mit Minze



Druck



Teilen



Speichern

vegetarisch

 **4.14** (5 Bewertungen)

 **2** Kommentare

 10 Min.  normal  12.03.2017  405 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

2



Portionen

1 Mango(s)

180 g Feta-Käse

½ Salatgurke(n)

5 Cherrytomate(n)

10 Minzeblätter

1 TL, gestr. Chiliflocken, getrocknete

2 EL Weißweinessig

1 EL Honig

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
405	17,95 g	23,15 g	29,18 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 10 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 30 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 40 Minuten

Die Mango schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Feta-Käse, die Gurke und die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden. Die Minze hacken und mit den anderen Zutaten vermengen. Mit dem Weißweinessig und dem Honig den Salat abschmecken.

Den Salat 30 Min. ziehen lassen.

Rezept von

SilentA

Weitere Rezepte von SilentA

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

02.07.2021 12:58

Anaid55

Hallo SilentA,
der Salat war sehr lecker und erfrischend , allerdings fand ich den Essig nicht so
passend, ich denke Zitrone wäre die bessere Wahl, noch Kräuterpfeffer und
etwas Öl darüber. Liebe Grüße Diana

[Antworten](#)

29.05.2018 10:54

back-sabrina

sehr, sehr leckerer Sommersalat, habe ihn schon zweimal zubereitet, zum Grillen und als leichtes Abendessen. Alle waren begeistert. Habe lediglich mit etwas Pfeffer nachgewürzt. :-) Dieses Wochenende werde ich ihn mit einer Galiamelone anstatt Mango testen, ich denke, auch das wird super funktionieren!

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

[beerenessig rezepte](#), [burgerpatty rezepte](#), [churros rezepte](#), [frikadelentopf rezepte](#),
[garnelencocktail rezepte](#), [grillfleisch rezepte](#), [hauptgang rezepte](#), [kochbar rezepte](#),
[linsen rezepte](#), [südtirol rezepte](#)