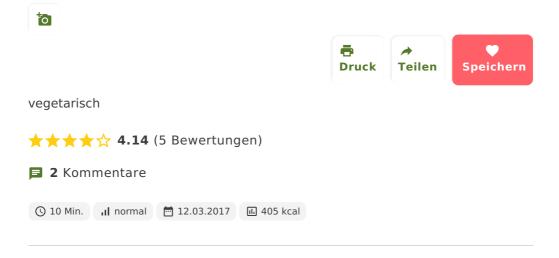




... > Spezielles > Ernährungskonzepte > Vegetarisch

# Mango-Feta-Salat mit Minze



## Weitere Rezepte - genauso gut!

### **Zutaten**



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**

O Arbeitszeit ca. 10 Minuten Ruhezeit ca. 30 Minuten O 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.

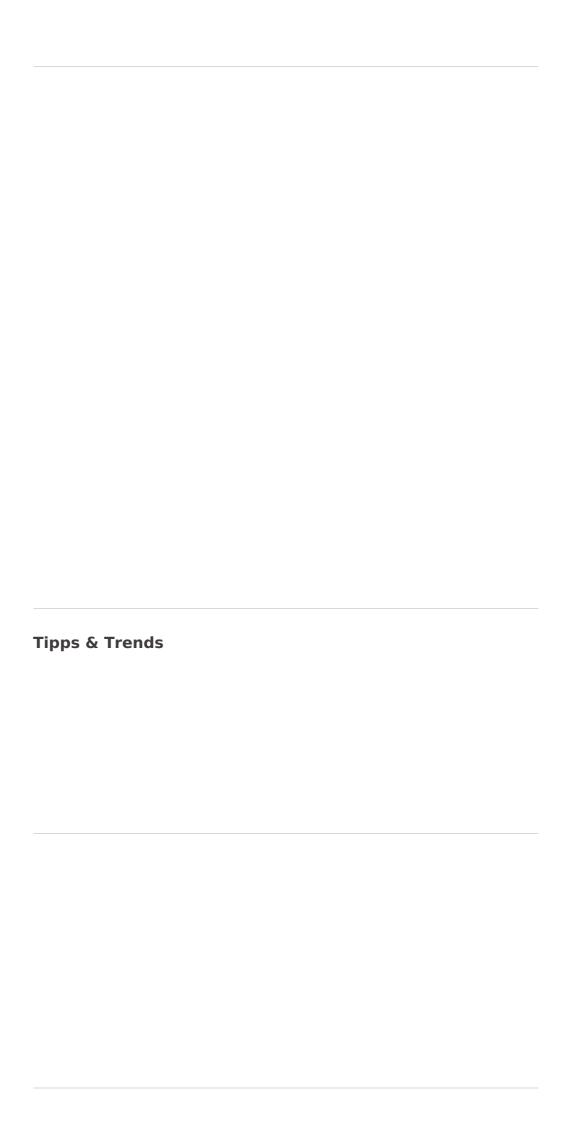
Den Salat 30 Min. ziehen lassen.

#### **Rezept von**

SilentA

Weitere Rezepte von SilentA

Mehr >



Video Empfehlungen						

## Markenrezepte bei Chefkoch

### **Kommentare**



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** 

#### back-sabrina

sehr, sehr leckerer Sommersalat, habe ihn schon zweimal zubereitet, zum Grillen und als leichtes Abendessen. Alle waren begeistert. Habe ledglich 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

Chefkoch Events	
Videos Übersicht	
Newsletter	
Zum Newsletter anmelden	
Wir sind für Dich da	
wir sind für Dich da	
FAO	

## **Live Rezeptsuchen**

Print-Magazin im Abo

Foren

beerenessig rezepte, burgerpatty rezepte, churros rezepte, frikadelentopf rezepte, garnelencocktail rezepte, grillfleisch rezepte, hauptgang rezepte, kochbar rezepte, linsen rezepte, südtirol rezepte

© 1998-2021 Chefkoch GmbH