



Rezepte > Mittagessen

Zucchini Salat mit Mango und Karotten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Karotten	300 g
Bio Limetten	1 St.
Mango	1 St.
Olivöl	5 EL
Salz	
Knoblauchzehen	2 St.
Mandeln, ganz	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne

1. Zucchini und Karotten waschen, ggf. schälen und Enden entfernen. Alles längs in feine Streifen hobeln (oder mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden). Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Eine Hälfte fein würfeln. Übrige Mango in einem hohen Gefäß mit 4 EL Öl pürieren und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

2. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Mandeln grob hacken. In einer Pfanne übriges Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln mit Knoblauch ca. 3–4 Min. anbraten.

3. Zucchini, Karotten, Mangowürfel und Dressing in der Schüssel mischen und abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Knoblauch und Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	269 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g