

Brokkoli-Mangosalat mit Käse

Zutaten | 4 Portionen

80 g	Khritaraki-Nudeln
500 g	Brokkoli
1	reife Mango
½	Chilischote
1	rote Zwiebel
100 g	würziger Schnittkäse, z.B. Bergkäse
2	Mandelblättchen
1 EL	Butterschmalz
2 EL	Limettensaft
4 EL	Olivenöl
1-2 EL	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Broccoli in kochendem Salzwasser ca. 5 -8 Minuten bissfest garen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Mango schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Chili waschen, entkernen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Käse würfeln.
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten und herausnehmen.
- Butterschmalz in der Pfanne zerlassen, Chili darin kurz anrösten und Broccoli und Mangowürfel darin kurz schwenken.
- Limettensaft, Öl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen.
- Nudeln, Mango, Broccoli, Zwiebeln und Käsewürfel mit dem Dressing in einer Schüssel vermischen. Salat mit Mandelblättchen bestreuen und dazu nach Wunsch mit Kräuter - Baguette servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 230 g.

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
342 kcal	23 g	22 g	14,6 g	257 mg