

Veggie Slaw mit Mango-Dressing aus dem Thermomix®



© Veggie Slaw mit Mango-Dressing aus dem Thermomix®



15 Min.



leicht



4 / ca. 400 ml Dressing

Raffinierte Mischung - wie ein ColeSlaw nur ganz ohne Kohl!

Der Salat lässt sich gut vorbereiten, da er etwas durch gezogen noch besser schmeckt.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für den Salat:	
<input type="checkbox"/>	200 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	200 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	1	Fenchel
<input type="checkbox"/>	1	Bund Radieschen
<input type="checkbox"/>	100 g	gemischte Raumnüsse
<input type="checkbox"/>	Für das Dressing:	
<input type="checkbox"/>	1	Mango
<input type="checkbox"/>	100 g	Joghurt
<input type="checkbox"/>	20 g	Rapsöl
<input type="checkbox"/>	1 TL	Zucker
<input type="checkbox"/>		Saft von ½ Zitrone
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Cayennepfeffer

Zubereitung

SALAT:

1. Für den Salat Gemüse waschen und putzen. Möhren, Brokkoli und Fenchel grob zerkleinern und zusammen mit den Radieschen in den Mixtopf geben. 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Je nach Wunsch noch mal wiederholen.
2. Gemüsemasse in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend Veggieslaw in eine Salatschüssel geben, mit ca. 2/3 des Dressings vermengen, mit Rachnüssen bestreuen und servieren. Restliches Dressing mit zum Salat stellen.

DRESSING:

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mit allen übrigen Zutaten in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 5 mixen. Ggf. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Haltbarkeit: gekühlt ca. 1 Woche

Nährwertangaben

Salat - pro Portion ca. 310 kcal - 8 g E - 22 g F - 20 g KH

Dressing - pro EL (15 g): ca. 15 kcal - 0 g E - 0 g F - 2 g KH