

Fruchtiger Grünkohlsalat mit Mango aus dem Thermomix®



© Fruchtiger Grünkohlsalat mit Mango



25 Min.



leicht



4 Pers.

Mega gesund, knackig und super fruchtig!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	300 g	Grünkohl
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>	1 EL	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	+ 20 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1	Mango (groß)
<input type="checkbox"/>	20 g	Apfelessig
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Chiliflocken
<input type="checkbox"/>	1	Apfel
<input type="checkbox"/>	30 g	getrocknete Cranberrys
<input type="checkbox"/>	50 g	gehackte Haselnusskerne

Zubereitung

1. Grünkohl waschen, trocken schleudern, grob von den Stielen zupfen und in 2 Portionen in den Mixtopf geben. Je 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen. ½ TL Salz und 1 EL Öl zugeben und 3-5 Min. mit den Händen in den Grünkohl massieren.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Hälfte der Mango mit 20 g Öl, Essig, Salz und Chiliflocken in den Mixtopf geben. 10 Sek./Stufe 6 zu einem cremigen Dressing pürieren.
3. Übrige Mango würfeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Beides mit Dressing, Cranberries und Haselnüssen mit dem Grünkohl vermischen.

Nährwertangaben

kcal: pro Portion ca. 255 kcal, 6 g E, 16 g F, 21 g KH

Leserrezept