

Fruchtiger Grünkohlsalat mit Mango aus dem Thermomix®



🕒 25 Min.

👨‍🍳 leicht

👤 4 Pers.

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