



Mango-Avocado Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Niveau: einfach

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Weihenstephan Joghurt mild 0,1 % Fett
- 6 Minzestängel
- 1-2 unbehandelte Limetten (2 EL Limettensaft)
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Mango
- 2 Avocados
- Salz

Zubereitung

1. Weihenstephan Joghurt 0,1 % mit Salz abschmecken. Minzeblätter von den Stängeln abzupfen und hacken. Die Schale einer halben Limette fein abreiben und mit der gehackten Minze in den Joghurt geben.

2. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne entfernen und quer in möglichst dünne Streifen schneiden. Lauchzwiebeln schräg in Scheiben schneiden.

3. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in Scheiben schneiden. Avocados längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden, anschließend mit dem Limettensaft vermengen.

4. Mango und Avocado auf einem Teller anrichten, mit Chili- und Lauchzwiebelstreifen bestreuen, mit Minzeblättern garnieren und mit dem Minze-Joghurt-Dressing beträufelt servieren.