

Leichter Genuss: Mango-Avocado-Salat für heiße Tage



Am „Tag der Mango“ präsentieren wir Euch unseren Mango-Avocado-Salat: eine leckere Mischung aus saftigen Mangos, cremigen Avocados und knackigen Paprikaschoten. Ideal für einen heißen Sommertag und perfekt für ein leichtes Mittagessen oder als Beilage zu Eurem Grillabend. Dieser Salat ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine wahre Vitaminbombe.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 2 reife Mangos, gewürfelt
- 2 reife Avocados, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt oder in Streifen geschnitten
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 Handvoll frische Korianderblätter, gehackt
- Saft von 2 Limetten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung Mango-Avocado-Salat

1. Mangos schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslöfeln und in Würfel schneiden. Paprika waschen, Kerne entfernen und in kleine Würfel oder Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Nun gebt Ihr die Mangowürfel, Avocadowürfel, Paprikawürfel und die gehackte Zwiebel in eine große Schüssel. Presst den Saft von 2 Limetten über die Mischung.
3. Hackt die frischen Korianderblätter und fügt sie in die Schüssel hinzu. Jetzt gebt eine Prise Salz und etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer hinzu. Mischt alles vorsichtig um, damit die Avocado nicht zerdrückt wird und die Zutaten gleichmäßig verteilt sind.

Tipp: Serviert den Salat möglichst sofort, um die Frische und die Texturen der Zutaten zu erhalten. Der Salat eignet sich hervorragend als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Er kann auch als leichte, gesunde Mahlzeit allein genossen werden.

Hier noch einige Tipps für raffinierte Variationen:

- Für extra Frische könnt Ihr gewürfelte Gurken hinzufügen.
- Für eine schärfere Note könnt Ihr fein gehackte Chilis hinzufügen.
- Bröckelt etwas Feta über den Salat für eine cremige Textur und zusätzlichen Geschmack.



- Der Salat schmeckt am besten frisch. Wenn Ihr ihn jedoch im Voraus zubereiten müsst, bewahrt ihn im Kühlschrank auf und gebt die Avocado erst kurz vor dem Servieren hinzu, um zu verhindern, dass sie braun wird.
- Für eine schönere Präsentation könnt Ihr den Salat auf einem Bett aus frischen Salatblättern anrichten und mit zusätzlichen Limettenscheiben garnieren. Die leuchtenden Farben von Mango, Avocado und Paprika machen den Salat zu einem visuellen Highlight. Er sieht nicht nur appetitlich aus, sondern bringt auch Farbe und Frische auf den Tisch.