

Herrlich  
fruchtig und  
exotisch!

Mit Wildmango Balsam-Star *vomFASS*  
und Basilikumöl *vomFASS*!



vom  
FASS

Rucolasalat mit  
gegrillter Mango

# Rucolasalat mit gegrillter Mango

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Mango
- 100 g Rucola
- 40 g Pinienkerne
- 100 g Feta
- 3 – 4 EL Basilikumöl *vomFASS*
- 2 EL Wildmango Balsam-Star *vomFASS*
- 1 TL Dijon Senf *vomFASS*
- Salz und Pfeffer aus der Mühle *vomFASS*



## Zubereitung:

Die Mango schälen und in Scheiben schneiden. Den Feta würfeln. Den Rucola waschen, trocken tupfen, auf einem Teller anrichten und beiseite stellen. Die Mango in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Pinienkerne dazugeben und ebenfalls leicht anrösten. Die Mango mit den Pinienkernen auf dem Rucola verteilen, die Fetastücke ebenfalls darüber geben. Das Basilikumöl und den Wildmango Balsam-Star mit dem Senf zu einer Vinaigrette anrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben und servieren.

Ihr *vomFASS*-Geschäft:



VOM FASS Handels GmbH  
Glockenspielplatz 7, 8010 Graz  
T: 0316 719696, F: DW 4  
[vomfass.musil@aon.at](mailto:vomfass.musil@aon.at)  
[www.graz.vomfass.at](http://www.graz.vomfass.at)

*Unser Tipp!*

Noch mehr Rezepte  
finden Sie unter  
[www.vomfass.de](http://www.vomfass.de)  
[www.vomfass.at](http://www.vomfass.at)  
[www.vomfass.ch](http://www.vomfass.ch)

