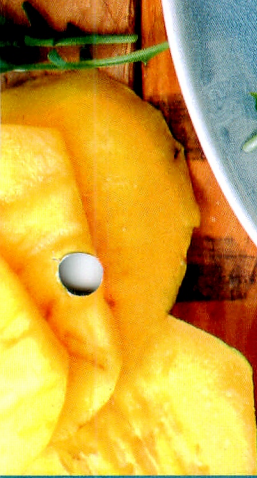




Herrlich
fruchtig und
exotisch!

Mit Wildmango Balsam-Star vomFASS
und Basilikumöl vomFASS!



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
www.graz.vomfass.at

Unser Tipp!

Noch mehr Rezepte
finden Sie unter
www.vomfass.de
www.vomfass.at
www.vomfass.ch

