

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

EXOTISCHER SALAT

von Paprika, Mango und Kresse



Dirk Luther

Exotischer Salat

von Paprika, Mango und Kresse

ZUTATEN

SALAT

4 rote Paprika
2 Schalen Gartenkresse
1 Bd. Frühlingslauch
2 Mangos, reif und geschält
1 Schale Mungosprossen
2 Hd. Rucolasalat, gewaschen
1/2 Bd. Blatt Petersilie, gewaschen und gezupft
1 Kokosnuss

JOGHURTDRESSING

2 Zitronen, unbehandelt
2 EL Zucker
200 g Joghurt 3,5%
100 ml Buttermilch
1 EL weißer Balsamicoessig
Salz und Cayennepfeffer



★ PROFITIPP

Die Form der Mango verrät, in welcher Lage sich der flache Kern befindet, nämlich parallel zur flachen Seite der Frucht. Wenn Sie längs dazu schneiden, haben Sie die größte Ausbeute an Fruchtfleisch.



SALAT Die Paprikaschoten vierteln, Samen und Scheidewände entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Gartenkresse mit einer Schere abschneiden. Den Frühlingslauch putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Von der Mango den Kern entfernen und die kernlose Mango in feine Streifen schneiden. Alles zusammen mit der Petersilie, dem Rucola und den Mungosprossen in einer Schüssel vermischen.

Die Kokosnuss knacken: Legen Sie sie auf ein Geschirrtuch auf eine harte Oberfläche. Die Schale durch kräftige Schläge mithilfe eines Hammers sprengen und das Kokoswasser auslaufen lassen. Die harte Außenschale stückchenweise abbrechen und die innere braune Haut mit einem Sparschäler vom weißen Fruchtfleisch ablösen. Das Kokosfleisch auf einer Reibe fein über den Salat raspeln.

JOGHURTDRESSING Zitronen waschen, Schale abreiben. Saft auspressen und mit dem Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Joghurt mit Buttermilch, Zitronensaft und Balsamicoessig verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.