

## **Melone-Mango Salat**

**Fruchtiger als beim Melone-Mango Salat geht es kaum**



Unsere Mischung wirkt vielleicht etwas abenteuerlich, funktioniert und schmeckt aber ausgezeichnet.

Mehr Frucht geht kaum und für den würzigen Biss sorgen Zwiebel und Thymian.

Das Dressing ist nahezu fettfrei. Wer möchte, kann es mit Öl (max. 5 Esslöffel) verfeinern.

**Zutaten für Melone-Mango Salat Rezept**

(für 4 Personen)

- 

### **Salat**

- 

- 1 Honigmelone
  - 1 Mango
  - 2 Tomaten
  - 1 Kleine Zwiebel

- 

### **Dressing**

- 

- 100 ml Apfelsaft
  - 5 EL Balsamico
  - Salz & Cayennepfeffer

- 

### **Garnitur**

- 

- 1 Blattsalat
  - 2 Thymianzweige

## **Zubereitung Melone-Mango Salat**



- 

### **Salat**

- 1.

Melone entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Anschliessend auf dem Blattsalat anrichten.  
Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein trennen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in möglichst feine Würfel schneiden.

- 

### **Dressing**

- 1.

Apfelsaft und Balsamico vermischen. Mit Salz & Cayennepfe

er abschmecken.

Dressing mit Mango, Tomaten und Zwiebeln mischen und auf den Melonen anrichten.

- 

### **Garnitur**

- 

Blattsalat waschen und in Streifen schneiden, Thymian zupfen und beides als Garnitur verwenden.

- 

Das Dressing ist nahezu fettfrei. Wer möchte, kann es mit Öl (max. 5 Esslöffel) verfeinern. Möglich wäre auch, 2 bis 4 Esslöffel Natursojajoghurt unter den Salat zu mischen – was ihm eine gewisse cremige Note verleiht.

**Guten Appetit wünschen Ihnen**

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,  
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

### **Quellen und Bildrechte:**

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung



**Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!**

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter [info@mein-garten-ratgeber.de](mailto:info@mein-garten-ratgeber.de)

## Weitere Rezepte für leckere...

- 

[Gerichte](#)

- 

[Getränke](#)

- 

[Desserts](#)

- 

[Gebäck & Kuchen](#)

- 

[Marmeladen](#)

- 

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)