

# Grüner Salat

Salate » Gemüse-Salate

## Zutaten (4 Personen)

- » 1 Kopfsalat
- » 1 Gurke(n)
- » 1 grüne Paprika
- » 1 grüner Apfel/Äpfel
- » 1 Mango
- » Dill
- » 2 Stängel Petersilie
- » Schnittlauch
- » 1 Prise Zucker
- » 1 Limette(n)
- » 1 EL Öl

## Bewertung



### Beschaffung

manchmal im Discounter



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

bis 30min

## Zubereitung

### Vorbereitung:

- vom Kopfsalat äußere Blätter entfernen
- Salat waschen, in Streifen schneiden
- Paprika putzen und würfeln
- Gurke schälen und in Scheiben schneiden
- Apfel vierteln, Gehäuse herausschneiden
- Apfel in schmale Spalten schneiden
- Mango schälen, vom Kern befreien
- Mangofleisch in Würfel schneiden
- Kräuter waschen und hacken

### Fertigstellung:

- alle Zutaten vermischen
- Öl zugeben
- mit Zucker und Limette abschmecken

angelegt am: 02.07.2003

Rezept-Nr: 31

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke