

Rezept

# Mangosalat mit Thunfisch

Ein Rezept von Mangosalat mit Thunfisch, am 30.06.2024

## Zutaten

1/2 reife Mango (ca. 250 g)	3 Frühlingszwiebeln
<b>200 g</b> Kirschtomaten	<b>1</b> kleine rote Chilischote
<b>1 Dose</b> Thunfisch (in Öl; 140 g Abtropfgewicht)	<b>2 EL</b> Mayonnaise
<b>75 g</b> Magermilchjoghurt	<b>1 EL</b> Zitronensaft
1/2 TL Honig	1/2 TL Curry
Salz, schwarzer Pfeffer	1/2 Beet Kresse
<b>1</b> kleiner Kopf Radicchio	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

## Zubereitung

1. Die Mangohälfte schälen. Das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Chilischote längs aufschlitzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel zerpfücken.
2. Die Mayonnaise in einer kleinen Schüssel mit Joghurt, Zitronensaft, Honig, Curry, Salz und Pfeffer verrühren. Kresse abschneiden und die Hälfte unterrühren. Mango, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Chilischote und Thunfisch mit der Sauce vorsichtig vermischen.
3. Die Radicchioblätter waschen, trocken schütteln, auf Teller verteilen und den Salat darauf anrichten. Übrige Kresse darüberstreuen.