



Mango-Linsen-Salat

Zutaten

- 500 ml Wasser
- 3 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 150 g braune Linsen
- 150 g rote Linsen
- 600 g Mango
- 150 g rote Paprikaschoten
- 50 g rote Zwiebeln
- 4 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 1 EL Aceto Balsamico
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 0,5 Bund Koriander

Zubereitung

1. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen lassen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen.
2. Braune Linsen zugeben und ca. 15 Min. bei geringer Wärmezufuhr garen. Rote Linsen zugeben und weitere 10 Min. garen. Linsen in ein Sieb geben und abspülen.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Salatzutaten mischen.
4. Für die Marinade: MAGGI Würzmischung 4, Aceto Balsamico und THOMY Reines Rapsöl verrühren. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Zur Salatsauce geben und mit den Salatzutaten mischen.
5. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, klein schneiden und über dem Salat verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	234 kcal
Fett	7 g
Protein	10 g

🕒 40 Minuten

⊕ 8 Portionen