

Mango-Dill-Dressing

Zutaten für 2 Portionen

Für das Mango-Dill-Dressing

- 250 g reife Mango (ca. 250 g) - schälen und grob würfeln
- 60 ml Wasser
- 3 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Leinöl
- ½ Bio-Zitrone - davon den Saft + etwas Abrieb
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL gehackter Dill
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für das Dressing alle Zutaten - ausser Öl, Dill, Cayenne, Salz und Pfeffer - in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Dann langsam das Öl unter ständigen Mixen hinein träufeln lassen.

Zum Schluss den Dill unterheben und mit Cayenne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 295 kcal, Kohlenhydrate: 16 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 25 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/mango-dill-dressing.html>