

## SOSSEN-DIPS-MARINADEN-SNACKS

### Avocado-Mango Salsa ... frisch, fruchtig, leicht und lecker



Rezept und Zubereitung für 4 Portionen

- 1 Avocado
- 1 reife Mango
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 mittelgroße feste Tomaten
- ½ bis 1 rote Chilischote ( je nach Schärfe)

Zutaten für das Dressing

- 1 bis 2 Knoblauchzehen
- 4 EL gutes Olivenöl
- 2 EL frisch gepressten Zitronensaft
- 2 EL frisch gepressten Orangensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

- 
1. Wir fangen mit dem Dressing an: Dafür die Knoblauchzehe(n) schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Knoblauchwürfel kurz andünsten, aber nicht bräunen. Das Öl wird so nämlich schön aromatisiert. Dann beiseite stellen und abkühlen lassen

2. Den Zitronen-und Orangensaft in eine Schüssel geben und das Knoblauchöl mit dem Schneebesen unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und beiseite stellen
3. Die Avocado halbieren, von der Schale befreien und dem Kern befreien und fein würfeln. Ebenso die Mango schälen und fein würfeln und sofort alles mit dem Dressing mischen
4. Jetzt die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden
5. Die Tomaten waschen, vierteln, die Kerne und das Fruchtfleisch entfernen und fein würfeln
6. Die Chilischote halbieren, entkernen und ganz fein würfeln
7. Alles zu den Mango-und Avocadowürfeln in die Schüssel geben und vorsichtig unterheben und evtl. nachwürzen

Ich serviere diese Salsa, Desserts und Eis gerne auch mal in dekorativen Gläsern, wie hier in schlichten [\\*Martingläsern](#)

♥ Guten Appetit ♥