

Friseline-Salat mit Krabbenfleisch, Ananas und Mango

Limetten-Dressing

- 1- Die Limette auspressen und den Koriander hacken.
- 2- Limettensaft, Olivenöl und Koriander mischen.
- 3- Salzen und pfeffern. Beiseitestellen.

Der Salat

- 1- Die Mango und die Ananas schälen und in große Würfel schneiden
- 2- Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fleisch in Stücke schneiden.
- 3- Die Zitrone auspressen und den Saft über die Avocado, die Mango und die Ananas gießen, damit sie nicht schwarz werden.
- 4- Die Gurke schälen und in Würfel schneiden.
- 5- Den Friseline dünn schneiden.
- 6- In einer Salatschüssel das Gemüse, die Fruchtstücke, das Krabbenfleisch und den Friseline mischen.
- 7- Mit dem Limetten-Dressing würzen.

4 *personen*

- 3 Köpfe Friseline-Salat
- Das Fleisch einer frischen Krabbe (oder eine Krabbenfleisch-Konserve - 200 g)
- ¼ einer Ananas
- ¼ einer Mango
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 150 g Gurke
- ¼ Bund frischer Koriander
- 6 EL Sonnenblumenöl

Salzen und Pfefferern