



# REGENBOGENSALAT

## ZUTATEN

- 250 g Karotten, geschält und in 1 cm große Stücke geschnitten
- 370 g Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- 285 g Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten
- 225 g Birne, entkernt und in 1 cm große Stücke geschnitten
- 250 g Rote Bete, geschält und in 1 cm große Stücke geschnitten
- 100 ml Olivenöl
- 30 ml Apfelessig
- 1 reife Mango, geschält und geschnitten
- Saft von 1 Limette
- 1 Schalotte, geschält und fein geschnitten
- 1 TL Salz
- ½ TL Schwarzer Pfeffer
- 30 g Koriander, fein gehackt

## ZUBEREITUNG

1. Vermengen Sie die Karotten, den Blumenkohl, den Brokkoli, die Birne und die Rote Bete in der großen Rührschüssel.
2. Dressing: Geben Sie das Olivenöl, den Apfelessig, die Mango, den Limettensaft, die Schalotte, Salz, Pfeffer und Koriander in eine Küchenmaschine oder einen Mixer. Zerkleinern Sie die Zutaten in dem Gerät 5 bis 6 Mal. (Wenn Sie keine Küchenmaschine oder keinen Mixer haben: Zerdrücken Sie die Mango so lange in der mittelgroßen Rührschüssel, bis eine glatte Paste entsteht. Geben Sie anschließend die anderen Dressing-Zutaten hinzu und verrühren Sie alles gut miteinander.)
3. Träufeln Sie das Dressing über den Salat und servieren Sie ihn.