



## Bunter Salat mit Mango-Dressing

### Zutaten:

Blätter der Saison (Feldsalat, Spinat, Blattsalate, Wildkräuter...)  
Sprossen (z.B. auch einfach Kresse aus dem Bioladen)  
Gemüse der Saison  
Etwas Fermentiertes (z.B. Sauerkraut) oder alternativ Kohl (z.B. Brokkoli)  
ein paar Oliven  
frische Kräuter

### Dressing:

1/2 kleine Mango  
1/2 Zitrone (Saft)  
2 EL geschälte Hanfsamen (optional Olivenöl)  
1 kleine Knoblauchzehe  
ein paar Spritzer Sojasauce (Tamari)  
etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer  
Chiliflocken oder Cayennepfeffer nach Belieben



### Zubereitung:

Den Salat vorbereiten. Entweder einfach in einer Schüssel mischen, oder aber besser noch als Bowl. Schichtweise in einer schönen kleinen Schüssel drapieren, dabei auch gerne mit den Texturen spielen - also nicht alles in gleiche Stückeschneiden, sondern ruhig auch hobeln, schneiden, raspeln...

Die Zutaten für das Dressing feincremig pürieren, eventuell etwas Wasser zugeben, je nach Konsistenzwunsch.

Tipp: Wer Öl verwendet, selbiges erst zum Schluß in den Mixer einlaufen lassen, das wird cremiger.

Dressing über den Salat geben und zum Abschluß gerne noch toppen mit z.B. Hanfsamen, anderen Saaten und Kernen und natürlich ganz viel frischen Kräutern!