



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Exotischer Mango-Avocado-Salat

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Limette
- 0,5 TL Senf
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 1 Zwiebel
- 2 Mangos
- 2 Avocados
- Salz
- Pfeffer

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Exotischer Mango-Avocado-Salat

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 20 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,5 g Fett	24,8 g Kohlenhydrate	2,7 g Eiweiß	7,9 g Ballaststoffe	245 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

**Exotischer Mango-Avocado-Salat:** Den Saft einer Limette auspressen, mit 1/2 TL Senf, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun 1 Handvoll Minze in feine Streifen und 1 Zwiebel in dünne Spalten schneiden, anschließend beides unter das Dressing mischen.

2 Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und dann in Spalten teilen. 2 Avocados halbieren, entkernen, schälen und ebenfalls in Spalten schneiden.

Die Mango- und Avocadospalten auf Tellern anrichten, das Dressing darübergeben und mit **GEFRO Aceto Balsamico di Modena IGP** beträufeln.

**Tipp:** Als Beilage empfehlen wir mexikanisches Fladenbrot oder Süßkartoffelscheiben: 1 kg Süßkartoffeln schälen, 1 cm dick schneiden, mit etwas **GEFRO Brat- & Frittieröl** einölen und dann die Scheiben auf ein Backblech legen. Bei 180 °C Umluft ca. 25 - 30 Minuten backen, bis sie anfangen leicht zu bräunen, aus dem Ofen nehmen und abschließend noch etwas salzen.