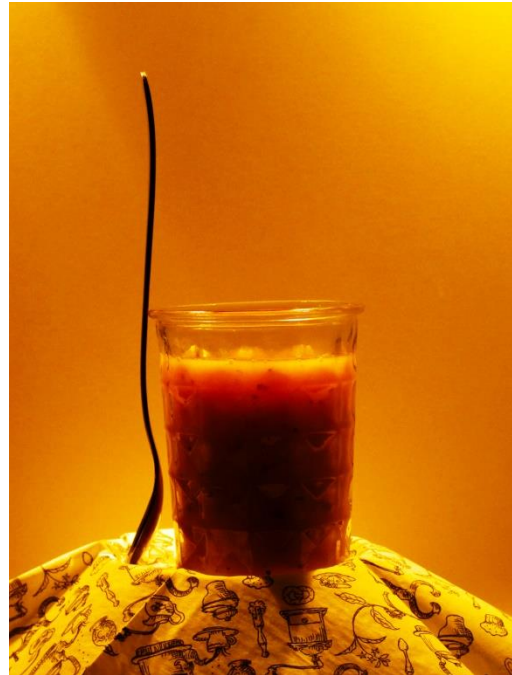




## Gekochtes Mango-Zitrus-Dressing

### Zutaten:

- 2 Bio-Orangen
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Mango (gewürfelt)
- 1 mittelgroße Zwiebel (gewürfelt)
- 70 ml Reissessig (zum Ablöschen)
- Olivenöl, Gewürze nach Wahl



### Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Die gewürfelte Mango zugeben und mitdünsten. Orangen und die Zitronenhälfte auspressen und den aufgefangenen Saft zugeben. Nochmals kurz die Mischung aufkochen lassen.

Etwas abkühlen lassen und Gewürze nach Wahl dazugeben. Hier empfehle ich Basilikum, Öl nach Bedarf, Salz und Pfeffer.

### Besonderheit:

Dieses Dressing ist im Kühlschrank ca. 2 bis 3 Tage haltbar. Besonders gut schmeckt uns dieses zu einem frischen grünen Salat mit ein paar frischen Mangostücken.