

## Nektarinen-Mango-Salat

Zubereitungszeit **30 Minuten**  
Kalorien pro Portion **605**



### Zutaten für 4 Personen

2 Nektarinen  
1 reife Mango  
1 Römersalat  
2 Stangen Staudensellerie  
2 EL Sesamöl  
5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
3 EL Balsamicoessig  
3 frisch gepresster Orangensaft  
1 TL Ahornsirup  
bunter, grob geschroteter Pfeffer  
1 TL rote Currypaste

### Zubereitung:

1. Nektarinen waschen, halbieren und den Stein entfernen. Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein lösen und mit den Nektarinen in Würfel schneiden.
2. Römersalat in Blätter zerteilen, waschen, putzen und in Streifen schneiden.
3. Staudensellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
4. Sesamöl, Sojasauce, Currypaste, Essig, Orangensaft und Sirup verrühren und mit Pfeffer würzen.
5. Salatzutaten mit dem Dressing vermischen, auf Teller anrichten und nach Wunsch mit glatter Petersilie garniert servieren.

**Tipp:** Ergänzen Sie den Salat doch mal mit in [Kikkoman Wok Sauce](#) marinierten Garnelen oder gebratenen Lachstranchen, die nach dem Braten in geröstetem Sesam gewendet wurden. Wer es lieber vegetarisch mag, gibt noch geröstete Pinienkerne zum Salat.

**Guten Appetit!**