

Mango-Burrata-Salat



Zutaten:

Für 2 Personen

- 1 reife Mango
- 2 Burrata (ersatzweise Büffelmozzarella)
- 2 Hände voll Feldsalat mit Rucola oder Wildkräutersalat
- Pfeffer & Salz aus der Mühle
- 1 kl. rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 2 EL Harissa
- 1/2 TL Ras el Hanout
- 1 Msp. Sumach
- 100 g Couscous
- 300 ml Wasser

Zubereitung:

Die Mango schälen, vom Kern schneiden und das Fruchtfleisch möglichst schön würfeln. Ein Drittel der Mango (und die optisch vielleicht nicht so schönen Mangostücke :-)) zusammen mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Harissa zu einer leichten Creme pürieren, bei Bedarf etwas Wasser untermixen.

Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, 1 EL Harissa dazugeben, kurz mitdünsten und mit 300 ml Wasser ablöschen. Mit dem Salz kurz aufkochen lassen, Couscous einrühren, Ras el Hanout und Sumach einstreuen und gut umrühren, dann vom Herd nehmen, Deckel auflegen und 5 Minuten quellen lassen.

Den gewaschenen und trocken geschleuderten Salat am Tellerrand platzieren. Couscous mit einer Gabel auflockern und in die Mitte des Tellers geben. Die Mangocreme darauf verteilen, die Mangowürfel drum herum und die Burrata in die Mitte setzen.

Guten Appetit! 😊