

# BURRATA-MANGO-SALAT

## MEINE BASICS

2 kleine rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

2 EL Harissa

100g Couscous

Salz

Pfeffer



+ 1 kleine reife Mango

+ 150 g Pflück- oder Wildkräutersalate

+ 2 Burrata (à 125 g; ersatzweise Büffelmozzarella)

2 Personen

ca. 20 Minuten

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. 1 EL Harissa einrühren und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit 300 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. Die Mango vom Kern schneiden, schälen und ca. ein Drittel des Fruchtfleisches zusammen mit 1 EL Öl und 1 EL Harissa im Mixer zu einer glatten Creme pürieren. Dabei eventuell noch etwas Wasser untermixen.
3. Übrige Mango in dekorative Würfel schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern, Mangowürfel unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Mit der Marinade sowohl den Pflücksalat, als auch ganz leicht die Burrata marinieren und alles zusammen auf einer Platte anrichten.

## MEIN TIPP

Burrata sieht von außen aus wie ein normaler Mozzarella, hat aber ein cremig-üppiges Herz aus Rahm und ungeformter Mozzarellamasse. Etwas leichter wird das Gericht, wenn Ihr stattdessen Büffelmozzarella verwendet.

## Pro Portion:

730 kcal | 23g E | 46g Fett | 55g KH



FRUCHTIG-  
WÜRZIG