

KÜRBIS-MANGOSALAT MIT FETA, PFEFFERMINZE UND TOMATE



ZUTATEN

4 

- ½ Kürbis
- 1 Mango
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Mandelsplitter
- 1 dl Olivenöl
- 200 g Feta
- 1 Zitrone
- 2 Handvoll geschnittene Pfefferminze
- 10 g Bresc Ras el Hanout
- 20 g Bresc Harissa
- 2 Fleischtomaten
- Pfeffer und Salz

GEBRAUCHTE BRESC PRODUKTE



Bresc Harissa
Gewürzmischung 450g



Bresc Ras el Hanout
Gewürzmischung 450g

ZUBEREITUNG

Ofen vorheizen auf 200 Grad. Die Mandelsplitter im Ofen goldbraun rösten. Den Kürbis schälen und in Stücke schneiden. Den Kürbis mit dem Ras el Hanout und etwas Olivenöl zubereiten. 15-20 Minuten gar und goldbraun rösten. Mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale und -saft abschmecken. Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten und ein wenig salzen. Die Mango schälen und das Fleisch in Würfel schneiden. Tomaten schälen und entkernen, das Fruchtfleisch in Concasse schneiden.

Mango, Tomaten und Kürbis mit der Harissa, der Hälfte der gehackten Pfefferminze und dem Olivenöl zubereiten. Den Feta darüber bröckeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kürbiskernen, den Mandelsplittern und dem Rest der Pfefferminze garnieren.