



Grießauflauf mit Kokos

und tropischem Mangosalat



30-40min



2 Personen

Tropischer Genuss voraus! Wir backen einen feinen Grießauflauf im Backrohr, dazu gibt es einen herrlich sommerlichen Mangosalat mit Limette und Zitronenmelisse. Damit der warme Auflauf an weiße Strände, Palmen und türkisfarbene Wellen erinnert, rühren wir nussige Kokosflocken unter und verfeinern den Mangosalat mit spritziger Limette. So lässt es sich bis zum Hochsommer aushalten.

Was du von uns bekommst

- griechischer Joghurt ⁷
- Flower Power Gewürz-Blüten-Zubereitung
- Mango
- Milch ⁷
- Kokosraspeln
- Weizengrieß ¹
- unbehandelte Limette
- Zitronenmelisse

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer mag, kann noch ein geschlagenes Eiweiß in den gekochten Grieß mischen, so wird der Auflauf extra fluffig.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 750.0kcal, Fett 22.4g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 109.6g



1. Grieß kochen

Backrohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Milch** und 100ml Wasser mit einer Prise Salz in einem mittleren Topf aufkochen, dann die Hitze auf niedrige Stufe runterdrehen und den **Grieß** und die **Kokosraspeln** unterrühren. Unter ständigem Rühren ca. 2-3Min. einköcheln.



4. Mango schneiden

Die **Mango** rundum schälen, dann mit einem großen Messer das **Fruchtfleisch** um den flachen Kern abschneiden. Das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



2. Grieß vorbereiten

Anschließend 3-4EL Zucker einrühren. **Grieß** in eine Auflaufform geben, sodass er ca. 4-6cm hoch ist. Gleichmäßig verstreichen. 1-2TL Zucker über den **Grieß** streuen und ihn im Rohr ca. 20-25Min. goldgelb backen, bis der Zucker leicht karamellisiert ist.



5. Salat zubereiten

Nun **Mango** mit **Melisse** und **Limettensaft** vermengen, evtl. mit ein wenig Zucker nachsüßen.



3. Auflauf backen

Währenddessen die Schale der **Limette** abreiben, **halbe Limette** auspressen, die andere **Hälfte** in **Spalten** schneiden. **Melissenblätter** abzupfen und evtl. grob hacken.



6. Joghurt zubereiten

Den **griechischen Joghurt** mit **1EL der Gewürzblütenmischung** und **1TL Limettenschale** verrühren. **Auflauf** aus dem Rohr nehmen und mit **Mangosalat**, dem **Joghurt** und den **Limettenspalten** servieren.