



## Grießauflauf mit Kokos

und tropischem Mangosalat



30-40min



4 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

- Milch <sup>7</sup>
- Kokosraspeln
- Flower Power Gewürz-Blüten-Zubereitung
- Weizengrieß <sup>1</sup>
- griechischer Joghurt <sup>7</sup>
- Mango
- 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.

### Kochtipps

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 735.0kcal, Fett 19.2g, Eiweiß 20.7g, Kohlenhydrate 112.9g



1. Grieß kochen

Backrohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Milch** und 200ml Wasser mit einer Prise Salz in einem mittleren Topf aufkochen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und den **Grieß** und die **Kokosraspeln** unterrühren. Unter ständigem Rühren 2-3Min. einköcheln.



4. Mango schneiden

Die **Mangos** 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 7EL Zucker einrühren. **Grieß** in eine Auflaufform geben, sodass er ca. 4-6cm hoch ist. Gleichmäßig verstreichen. 1EL Zucker über den **Grieß** streuen und ihn im Rohr ca. 20-25Min. goldgelb backen, bis der Zucker leicht karamellisiert ist.



5. Salat zubereiten

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



3. Auflauf backen

Währenddessen die Schale einer **Limette** abreiben, **eine Limette** auspressen, die andere **Limette** in **Spalten** schneiden. **Melissenblätter** abzupfen und evtl. grob hacken.



6. Joghurt zubereiten

Den **griechischen Joghurt** mit der **Gewürzblütenmischung** und nach Geschmack 1-2TL **Limettenschale** verrühren. **Auflauf** aus dem Rohr nehmen und mit **Mangosalat**, dem **Joghurt** und den **Limettenspalten** servieren.