

## Südfrüchte auf dem Prüfstand – Wie gut sind Banane, Orange und Co?

Rezepte von Björn Freitag

### Mango Burrata mit Garnelen und Paprikapüree

Der Spitzenkoch zeigt, wie gut Burrata in Kombination mit Mango, Garnelen und Paprika schmecken kann.



#### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Paprika
- 2 EL Öl
- 1 Mango
- 1 Bio-Limette
- Salz
- Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Tigergarnelen
- 2 Burrata
- 1 TL Balsamico

#### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprika mit Hilfe eines Sparschälers von der Schale befreien, die Kerne entfernen und ebenfalls würfeln.
- In einer Pfanne die Zwiebeln mit 1 EL Öl anschwitzen. Die Paprika zugeben und mitanschwitzen.
- Die Mango schälen und anschließend mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika und Zwiebeln zusammen mit dem Saft einer halben Limette pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Garnelen der Länge nach halbieren und den Darm entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Eine halbe Limette würfeln und die Knoblauchzehen grob hacken.
- Garnelen mit 1 EL Öl, Limette und Knoblauch anbraten.
- Garnelen zusammen mit dem Paprikapüree, Mango und Burrata anrichten. Mit etwas Balsamico garnieren und servieren.

## Exotischer Obstsalat mit Joghurtmousse

Mango, Maracuja und Papaya kombiniert mit frischer Joghurtmousse – eine einfache und köstliche Nachspeise.



### Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Blatt Gelatine
- 600 g Joghurt
- 150 ml Milch
- 1 TL Honig
- ½ Limette
- 150 g Ananas
- 250 g Papaya
- 2 Mango
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 50 g Physalis
- 1 Maracuja
- 1 Granadilla

### Zubereitung:

- Gelatine in kaltes Wasser legen und für 5-10 Minuten einweichen.
- 550 g Joghurt mit 100 ml Milch und Honig verrühren und beiseite stellen.
- In einem Topf 50 ml Milch und 50 g Joghurt erwärmen. Eingeweichte Gelatine vorsichtig mit der Hand ausdrücken, zur warmen Joghurt-Milch Masse geben und gut verrühren. Zur kalten Joghurt-Milch Masse geben und gut vermengen. Mit dem Saft einer halben Limetten verfeinern und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
- Währenddessen Ananas, Papaya und eine Mango von der Schale befreien und würfeln. Banane in Scheiben schneiden. Blätter und Stiele der Physalis entfernen. In einer Schüssel die Früchte vorsichtig vermengen. Beiseite stellen.
- Kiwi schälen und würfeln. Beiseite stellen.
- Eine Mango schälen, in grobe Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Granadilla und Passionsfrucht halbieren, Fruchtfleisch und Kerne zu der Mango geben und zu einer feinen Masse pürieren.
- Kurz vor dem Servieren Kiwi mit dem restlichen Obst vermengen. Zusammen mit dem Joghurtmousse und Mangopüree servieren.