

Mango-Wraps, Grillkartoffeln und Fenchel mit Hummus

Zutaten für 2 Personen:

GEGRILLTER COLESLAW-WRAP MIT MANGO

200 g Spitzkohl
 ½ reife Mango
 2 große Tortilla-Fladen
 2 Bio-Eier, hart gekocht
 2 EL Mayonnaise
 2 EL heller Balsamico-Essig
 1 Prise Zucker
 Salz

GEPRESSTE KARTOFFELN VOM GRILL MIT
 AUSTERNPILZEN UND AROMATEN
 400 g Pellkartoffeln, am Vortag gekocht,
 geschält
 200 g Austernpilze
 80 g Kräuterbutter
 1 EL Rosmarin, fein gehackt
 1 TL weiße Sesamsamen
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 Salz

IN ZITRONE GERÖSTETE FENCHELSPALTEN

MIT HUMMUSCREME
 1 EL Butter
 2 große Fenchelknollen oder 3 kleine
 Fenchelknollen
 120 g Kichererbsen aus dem Glas
 (Abtropfgewicht)
 40 g Tahin (Sesammus)
 75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
 1 ½ Biozitrone
 6 EL qualitativ gutes Olivenöl
 1 TL Harissa-Paste
 1 Msp. gemahlener Zimt
 Meersalzflöckchen



Foto: Jens Trocha/MDR um 4

Gegrillter Coleslaw-Wrap mit Mango

Spitzkohl waschen, in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel füllen. Mayonnaise, Balsamico-Essig, Zucker und etwas Salz verrühren, über den Spitzkohl geben und mit den Händen gut kneten. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, in Würfel schneiden und unter den Spitzkohl mischen.

Spitzkohl-Mango-Salat (Coleslaw) auf den Tortilla-Fladen verteilen. Eier schälen, vierteln und darauf verteilen. Die Fladen zu Wraps aufrollen, dabei die Seitenränder etwas einschlagen und auf dem heißen Grill rundherum anbraten. Dann jeweils quer halbieren.

Gepresste Kartoffeln vom Grill mit Austernpilzen und Aromaten

Den Grill vorheizen. Pellkartoffeln längs halbieren, auf einem Grill-Backblech/ Grillpfanne verteilen und mit der Hand flach drücken. Austernpilze putzen, in Stücke zupfen und in die Kartoffelzwischenräume setzen. Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darüber verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rosmarin und Sesam bestreuen und im vorgeheizten Grill etwa 20 Minuten goldbraun rösten.

In Zitrone geröstete Fenchelspalten mit Hummuscreme

Den Grill vorheizen. Fenchelstängel etwas kürzen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen längs halbieren und samt Strunk in fingerdicke Spalten schneiden.

Die Schale von einer Zitrone fein abreiben, den Saft auspressen und beides in eine große Schüssel geben. Fünf Esslöffel Olivenöl kräftig einrühren und mit Zimt und einem halben Teelöffel Meersalzflöckchen würzen. Fenchelspalten hinzugeben und gut vermengen, bis sie rundum mit Marinade überzogen sind. Auf einer Grillplatte oder -pfanne verteilen und im vorgeheizten Grill etwa 30 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Fenchelspalten wenden.

Inzwischen die Kichererbsen unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die restliche Zitronenhälfte auspressen und den Saft in einen hohen Mixbecher geben. Tahin, Harissa, restliches Olivenöl, einen halben Teelöffel Meersalzflöckchen und Mineralwasser hinzufügen und mit dem Stabmixer durchmischen. Die Kichererbsen dazugeben und zwei bis drei Minuten gut pürieren, bis eine feine, gebundene Creme entstanden ist.

Die Hummuscreme mittig auf zwei große Teller geben und mit dem Löffelrücken zu einem runden Spiegel verstreichen. Die Fenchelspalten aus dem Grill nehmen, auf der Creme anrichten, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.