


Mango-Griessköpfl

EIGENSCHAFTEN

 **PURINARM**



ZUTATEN

 Ergibt 4 Portionen

2 Mangos

1 Passionsfrucht

3.5 dl Wasser

1 dl Milch

1 Prise Salz

2 Esslöffel Zucker

80 g Griess

Sauce

2 Orangen

0.5 Zitronen

2 Esslöffel Zucker gehäuft

0.5 Mango ersatzweise 1 kleine Thai-Mango

2 Passionsfrüchte



TIPP

Eine grosse Mango wiegt etwa 500 g, allerdings ergibt sie relativ viel Rüstabfall. Wer Gelegenheit hat, sollte im Spätherbst/Winter einmal die kleinen indischen oder Thai-Mangos probieren, die ausserordentlich aromatisch sind. Für unser Rezept braucht man in diesem Fall 5–6 Stück dieser deutlich kleineren Früchte. Anstelle einer Orangen-Mango-Sauce kann man zu den Griessköpfl auch eine Himbeersauce aus tiefgekühlten Früchten servieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

54 g Kohlenhydrate

4 g Eiweiss

2 g Fett

254 g kKalorien

7 g ProPoints™

ZUBEREITUNG

- 1 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. In einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. 3½ dl Püree abmessen und in eine kleine Pfanne geben; restliches Püree für die Sauce beiseitestellen.
- 2 Die Passionsfrucht halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben. In ein kleines Siebchen geben und den Saft zum Mangopüree passieren; zuletzt sollen im Sieb nur noch die Kerne zurückbleiben. Wasser, Milch, Salz und Zucker beifügen. Alles unter Rühren aufkochen. Dann den Griess einrieseln lassen und auf kleinster Stufe zugedeckt unter häufigem Umrühren etwa 25 Minuten ausquellen lassen.
- 3 Kleine Pudding- oder Souffléförmchen oder Espressotassen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Griessmasse einfüllen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- 4 Für die Sauce den Saft der Orangen und der halben Zitrone auspressen. Mit dem Zucker in eine kleine Pfanne geben und auf grossem Feuer zur Hälfte einkochen lassen. Vom Feuer nehmen und das beiseitegestellte Mangopüree beifügen. Abkühlen lassen.
- 5 Die Mango schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zur Orangen-Mango-Sauce geben. Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch dazuschaben. Die Sauce kalt stellen.
- 6 Zum Servieren die Mango-Griessköpfl stürzen und mit Sauce umgiessen.