

Gebratene Mango mit Macadamia-Nussöl, Orangen-Quark

Für zwei Personen

1 Mango	2 Orangen	4 Erdbeeren
100 g kernlose Weintrauben	2 EL Macadamianüsse	500 g Quark
2 TL Honig	1 TL Koriander	1 TL Kardamom
1 TL Kurkuma	3 EL Macadamianussöl	

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Macadamianussöl erwärmen und die Mangoscheiben darin leicht anbraten. Die Weintrauben und die Erdbeeren waschen. Die Macadamianüsse hacken und in einer Pfanne anrösten. Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Die zweite Orange schälen und in Spalten teilen. Den Quark mit dem Koriander, dem Kardamom, dem Kurkuma, dem Honig und dem Orangensaft vermischen. Die Mangospalten mit dem Quark auf zwei Tellern anrichten und mit den Erdbeeren, den Weintrauben und den Macadamianüssen garnieren.

Karl-Heinz Jakubczik am 24. April 2014