Kopfsalatherzen mit Olivenöl, gebratenem Couscous und Mango Chutney

Zubereitung

1. Kopfsalatherzen waschen und trocken schleudern.
2. Couscous unter ständigem Rühren in der Gemüsebrühe und dem Orangensaft sehr weich kochen. Mit Salz, fein gehackter Minze und Kreuzkümmel abschmecken und zu kleinen Bällchen formen.
3. Diese leicht flachdrücken und in Olivenöl goldgelb ausbacken.
4. Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel mundgerechte Stücke aus den Schalen entnehmen.
5. Avocadostücke mit den Kopfsalatherzen und halbierten Kirschtomaten mittig auf einem flachen Teller anrichten und mit Zitronensaft, Sesamöl, Zucker, Salz und Pfeffer marinieren.
6. Die Couscous-Bratlinge anlegen und das Gericht mit Mango Chutney und feinen Minzblättern garnieren.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (Für 4 Personen)

Naturata Zutaten

1 Tl	Rohrohrzucker
etwas	Fleur de Sel
3 El	Olivenöl Kreta PDO nativ extra
1 Tl	Gemüsebrühe classic
3-4 El	Mango Chutney
etwas	Sesamöl nativ

Weitere Zutaten

1 Kopfsalat
2 Avocados
200 g Couscous
200 ml Wasser
200 ml Orangensaft
Minze-Blätter
Kreuzkümmel
10 Kirschtomaten
Saft einer Zitrone
Pfeffer