

Kürbisplatte mit Mangomousse

Kürbis & Mango einmal ganz anders



Hokkaido, Chestnut oder Butternuss

Die Vielfalt der Kürbissorten scheint täglich zu wachsen. Suchen Sie sich Ihren Favoriten aus und los geht's.

Übrigens:

Die Reife einer Mango erkennen Sie daran, dass die Frucht duftet und auf Druck leicht nachgibt.

Zutaten Kürbisplatte mit Mangomousse Rezept

(für 4 Personen)

-

Kürbisplatte

-

600 g Kürbis

-

Salz & Pfeffer

-

Mangomousse

-

1 Mango

-

3 Petersilienstängel

-

200 g Vanillesojajoghurt

-

Curry (grob)

-

Salz & Pfeffer

-

Garnitur

-

20 g Kürbiskerne

Zubereitung Kürbisplatte mit Mangomousse

- **Kürbisplatte**

1.

Kürbis schälen (Hokkaido muss nicht geschält werden), halbieren und entkernen. In etwa 1 cm dicke Spalten schneiden. In einer beschichteten Pfanne beidseitig etwa 2 Minuten braten oder für etwa 10 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

- **Mangomousse**

1.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein trennen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, zupfen und grob hacken. Mango, Petersilie (etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen), Vanillesojajoghurt und Curry in eine Schüssel geben und kurz mit einem Stabmixer mixen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Mangomousse auf dem Kürbis anrichten.

- **Garnitur**

1.

Mit den Kürbiskernen und der restlichen Petersilie garnieren.

- Wichtig ist, dass die Mango schon reif und weich ist. Sie muss wirklich nur kurz durchgemixt werden. Es dürfen noch Stücke von der Mango erkennbar sein. Alternativ kann sie auch in kleine Würfel geschnitten und mit den anderen Zutaten gemischt werden.

- Dosieren Sie Salz nur sehr sparsam oder lassen Sie es besser ganz weg, da eine zu salzige Note nicht gut zu der Süsse der Mango passt.>

Guten Appetit wünschen Ihnen

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

Quellen und Bildrechte:

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung

Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter info@mein-garten-ratgeber.de

Weitere Rezepte für leckere...

-

[Gerichte](#)

-

[Getränke](#)

-

[Desserts](#)

-

[Gebäck & Kuchen](#)

-

[Marmeladen](#)

-

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)