REZEPT

GEGRILLTE MANGO-HALLOUMI-SPIESSE MIT GRÜNEM BULGUR & AJVAR

BIO FRUIT BOMB BBQ RUB N°731

RIMOCO GEWÜRZMANUFAKTUR

www.rimoco.de

ZUTATEN

4 PORTIONEN

KOCHZEIT | 15 MIN.

VORBEREITUNG | 30 MIN.

SPIESSE

1 Mango
1 Rote Paprika
3 Frühlingszwiebeln
1 Packung Halloumi Käse
8 Holzspieße
6 EL Olivenöl
2 EL Bio Fruit Bomb BBQ Rub N°731

BULGUR

1 Topf Basilikum
Hälfte des Grüns der Frühlingszwiebeln
2 TL Grünes Paprikapulver N°457
2 TL Honig
Saft und Schale 1/2 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Tassen Bulgur
4 Tassen Wasser

AUSSERDEM

4 EL Ajvar

WEITERE REZEPTE

www.rimoco.de

ZUBEREITUNG

1. Mango schälen und in größere Würfel schneiden. Paprika & Frühlingszwiebeln putzen, dabei die Hälfte des Grüns der Frühlingszwiebeln aufbewahren. Beides in gleich große Stücke wie die Mango schneiden. Halloumi ebenfalls würfeln.

2. Mango, Paprika, Frühlingszwiebeln und Halloumi abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

3. Olivenöl & Bio Fruit Bomb BBQ Rub vermischen und die Spieße damit einpinseln. Für ein intensiveres Aroma Spieße ein paar Stunden ziehen lassen.

4. Bulgur mit der doppelten Menge Wasser ca. 15 Min. weich kochen. In der Zwischenzeit eine Grillpfanne erhitzen und die Spieße rundherum anbraten.

5. Basilikumblätter abzupfen, mit dem Grün der Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, der Schale, Honig, Paprikapulver sowie soviel Olivenöl wie nötig in einer Küchenmaschine zu einer pestoähnlichen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Grüne Kräutersauce unter den Bulgur rühren. Bulgur mit Mango-Halloumi-Spießen und je 1 EL Ajvar auf vier Tellern verteilen.