

## DAUER

Vorbereitung: 15-20 Minuten  
Grillzeit: 8-10 Minuten

## ZUTATEN

1 kl. Spitzkohl ca. 400 g  
400 g gemischte Aubergine  
½ Eisbergsalat  
2 Romanasalatherzen  
1 Mango  
1 Avocado  
150 g bunte Cocktail-Strauchtomaten  
½ Bund Schnittlauch  
Olivenöl zum Einreiben

4 EL Joghurt, 3,5 %  
Saft von 1 Limette  
3-4 EL Olivenöl  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

### SCHRITT 1:

Den Grill für mittlere direkte Hitze (210-220°C) vorbereiten. Den Spitzkohl putzen und vierteln. Die Aubergine, je nach Beschaffenheit in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Salate putzen und ebenso vierteln. vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl einreiben.

### SCHRITT 2:

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch bis zum Kern abschneiden. Danach in grobe Stücke schneiden. Das restliche Fruchtmarm ebenso vom Kern trennen und in einen Mixbecher geben.

### SCHRITT 3:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Schnittflächen mit Olivenöl einreiben. Die Tomaten putzen und halbieren. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

### SCHRITT 4:

Den Joghurt, Limettensaft, Olivenöl zum Mangomarm geben und mit einem Mixstab pürieren. Danach mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

### SCHRITT 5:

Den Spitzkohl, Auberginen, Mango, Eisbergsalat, Romanasalatherzen, Avocadohälften, auf die Hauptgrillfläche verteilen und mit geschlossenem Deckel, je nach Beschaffenheit 08-10 Minuten grillen. Dabei einmal wenden. Sobald sich ein deutliches Grillmuster abzeichnet die Zutaten nacheinander vom Grill nehmen und leicht abkühlen lassen.

### SCHRITT 6:

Die gegrillten Zutaten klein schneiden, die Avocado mit einem Esslöffel aus der Schale heben und ebenso klein schneiden. Beides auf eine Anrichteplatte verteilen. Den gegrillten Salat mit Meersalz und Pfeffer würzen. Danach die Mangostücke, halbierten Tomaten darauf verteilen, mit dem Dressing toppen und Schnittlauch verfeinern.

### TIPP:

Erlaubt ist was Spaß macht! Bei festem Obst und Gemüse solltet Ihr etwas weniger Hitze und etwas mehr Zeit sowie eine kleine Ruhephase einplanen.