

Vorspeise

Kaltschale von Avocado, Gurke, grünem Apfel mit Limette, Kichererbsen und junger Grünkohl

Zutaten:

100 g Toastbrot
50 ml Olivenöl
0.1 Bund Rosmarin
0.1 Bund Minze
1 St. Avocado
0.6 St. Gurke
1 St. Granny Smith
0.8 St. Limette
0.6 St. Kichererbsen Dose FP 912495
100 g junger Grünkohl, grün FP 520621
10 ml Reisessig
250 g Mozzarella Perlen FP 103055
Fleur de Sel
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Für die Croûtons, 2 Scheiben Toastbrot in 1 cm grobe Würfel schneiden. Die Würfel auf ein Backblech mit Backpapier geben. 50ml Olivenöl mit etwas Rosmarin und Minze mixen. Das Kräuteröl über die Croûtons geben, leicht salzen und im Ofen bei 170 °C Goldbraun backen. Für das Topping von 0,2 Stück Gurke, 0,25 STK Avocado sowie 0,2 STK Granny Smith kleine Würfeln schneiden und in eine Schüssel geben. Mit 10ml Olivenöl, 10ml Reisessig und etwas feiner Minze marinieren. Abgetropfte Kichererbsen und halbierte Mozzarellakugeln hinzufügen. Vorsichtig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bis zum Anrichten beiseitestellen. Für die Kaltschale, die Limette in einer großen Schüssel abreiben. Avocado sowie Gurke, Granny Smith, geschälte Limette und die Hälfte des Grünkohls. Grünkohl in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Zucker und 30ml Reisessig marinieren. Dies zusammen mit 60ml Olivenöl, Minze, und dem restlichen Toastbrot auf höchster Stufe glatt mixen. Ggf mit Salz, Zucker und Pfeffer nachwürzen und bei Bedarf mit etwas Wasser auf eine sämige Konsistenz strecken. Bis zum Anrichten wieder kaltstellen. Alle Komponenten zusammen auf dem Teller arrangieren, mit etwas grünem jungen Grünkohl und Olivenöl dekorieren, sowie mit etwas Fleur de Sel abrunden.