

Vorspeise

Salat von Avocado, Gurke, grünem Apfel, Limette und Kichererbsen dazu junger Grünkohl und Mozzarella

Zutaten:

50 g junger Grünkohl, rot FP 520669
1.2 St. Avocado
0.4 St. Gurke
0.8 St. Granny Smith
0.4 St. Zwiebeln, rot
0.8 St. Limette
1 St. Kichererbsen Dose FP 912495
0.1 Bund Minze
30 ml Reisessig FP 653216
250 g Mozzarella Perlen FP 514996
80 ml Pflanzenöl
0.2 St. Baguette
0.1 Bund Rosmarin
Fleur de Sel
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Für die Croûtons, das Baguette und in 1cm grobe Würfel schneiden. Die Würfel auf ein Backblech mit Backpapier geben. 50ml Pflanzenöl mit etwas Rosmarin und Minze mixen. Das Kräuteröl über die Croutons geben, leicht salzen und im Ofen bei 170°C Goldbraun backen. Für den Salat, die Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Limettenabrieb in die Schüssel hinzufügen, danach die Limetten schälen, in kleine Würfel schneiden und mit in die Schüssel geben. Apfel, rote Zwiebel sowie Gurke ebenfalls in gleichgroße Würfel schneiden und in die Schüssel geben. Avocado halbieren, mit einem Messer in der Schale das Fruchtfleisch zu Würfeln schneiden und zum Anrichten unter dem Salat mischen. Minze in feine Streifen schneiden und mit in die Schüssel geben. Den Salat mit 30ml Reisessig und 30ml Pflanzenöl marinieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken und bis zum Anrichten ziehen lassen, später ggfs. Nochmals nachschmecken. Alle Komponenten zusammen auf dem Teller arrangieren, mit etwas roten jungen Grünkohl und den Mozzarella-Perlen dekorieren, sowie mit etwas Fleur de Sel abrunden.