

Vorspeisen

Avocado-Mozzarella-Salat mit Mango

Zutaten für 4 Portionen:

- 40 g Pinienkerne
- 150 g Mozzarella
- 1 Mango
- 100 g Rucola
- 100 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 Avocado
- 1 Limette

Zubereitung:

- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur rösten und beiseite stellen.
- Mozzarella in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mango ebenfalls in der Größe würfeln.
- Rucola Salat putzen, waschen und trocknen.
- Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Dieses Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, in feine Scheiben geschnittene Chilischote, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren.
- Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Sofort mit dem Saft einer ausgepressten Hälfte der Limette beträufeln, da es sich sonst braun verfärbt. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zum Anrichten einen Metallring von etwa 8 cm Durchmesser auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen. Darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel fest drücken und mit Orangenvinaigrette beträufeln. Ring abziehen und die restlichen Teller auf diese Weise vorbereiten. Nun den Rucola Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf jedes Türmchen ein paar Rucola Blätter setzen. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Eindeutige ID: #1096

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:22