

BUNTER AVOCADO SALAT

BUNTER AVOCADO SALAT

Ein leckerer, bunter Salat der eine schöne Alternative zu Nudelsalaten oder Blattsalaten ist. Die Avocado macht ihn wunderbar cremig und die gerösteten Pinienkerne geben dem Ganzen ein tolles, nussiges Aroma.

Der Avocado Salat passt gut auf ein Buffet oder als Beilage zu Steaks und anderen Fleischgerichten. Es ist zwar einiges zu „Schnippeln“ - dafür kann aber auch eigentlich nichts schief gehen.



Zutaten - als Beilage für 6-8 Personen:

4 Avocados

250g Cocktailtomaten

1 Salatgurke

2 Mozzarella Kugeln

1 Limette

100g Pinienkerne

Olivenöl

Balsamico Essig

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Alles in allem dauert die Zubereitung ca. 20 Minuten – der Salat freut sich aber, wenn er noch ein paar Minuten Zeit zum ziehen hat.

Die Avocados halbieren, entkernen und schälen. Dann in Würfel schneiden.

Die Cocktailtomaten vierteln. Die Salatgurke entweder schälen oder waschen, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Den Mozzarella ebenfalls klein würfeln.

Die Limette über dem Salat auspressen – der Saft verhindert, dass die Avocado zu schnell braun wird.

Ca. 8 EL Olivenöl und 4 EL Balsamico Essig dazu geben. Frischen Pfeffer darüber mahlen und den Salat etwas salzen.

Abschmecken und nach Bedarf und Geschmack noch etwas nachwürzen.

Die Pinienkerne können ohne Öl in einer kleinen Pfanne sanft angeröstet werden. Am besten gut im Auge behalten und immer schön wenden – sonst sind sie ganz schnell von einer Seite schwarz. Wenn sie etwas Farbe angenommen haben in einem extra Schälchen servieren.

Auf keinen Fall die Pinienkerne schon vorher in den Avocado Salat geben. Sie weichen auf und verlieren dabei Farbe und Geschmack.

Lasst es euch schmecken!



