

Avocado-Tomatensalat

2 reife Avocado (vorzugsweise die Sorte Hass), 4 reife Strauchtomaten, 2 Schalotten, 50g Mandeln gehobelt, Schnittlauch

Dressing: 40ml weißer Balsamico, 40ml gelbes Olivenöl, 20ml Mandelöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Die Avocados halbieren, aus der Schale lösen (mit großem Esslöffel), die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen, vierteln und entkernen, Mandeln in einer Teflonpfanne ohne Fett goldgelb anbräunen, Schalotten fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Aus den angegebenen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Avocadohälften schräg aufschneiden mit den Tomatenachteln auf Teller drapieren. Auf die Tomaten Schalotten und Schnittlauch geben und auf die Avocado die gebräunten Mandeln. Mit dem Dressing beträufeln.

Zur Dekoration in die Mitte des Tellers ein Bukett aus Blattsalaten und eine Kapuzinerblüte anordnen.

AlsVariation: Avocado-Tomatensalat mit Speck-Dressing

Dazu fein geschnittenen Speck mit Zucker in der Pfanne leicht karamellisieren, gehackte Schalotten zugeben, Olivenöl und dunklen Balsamico, vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm über den Avocado-Tomatenfächer geben.