

Avocado-Mango-Salat mit gratiniertem Ziegenkäse



Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Salat

- 2 Avocados
- ½ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 Chili, rot
- 1 Mango
- 120 g Kirschtomaten
- ½ Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Rucola
- Salz und Pfeffer

Für den Ziegenkäse

- 250 g Ziegenkäse
- 30 g Agavendicksaft

Für das Dressing

- 90 ml Olivenöl
- 30 ml dunkler Balsamicoessig
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz
- 4 Prisen Pfeffer

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 137 kcal
- 3 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

Zubereitung

1. Für den Salat Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln, mit einem Löffel herauslösen und in ein hohes Gefäß geben. Zitrone halbieren, auspressen und mit Olivenöl zur Avocado geben. Mit einem Stabmixer pürieren. Chili waschen, entkernen, fein würfeln und unter das Avocadomus rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Mango schälen und Fruchtfleisch würfeln. Kirschtomaten und Gurke waschen. Kirschtomaten vierteln und Gurke würfeln. Alles miteinander vermengen.
3. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola ebenfalls waschen.
4. Für den Käse Ziegenkäse vierteln und mit Agavendicksaft beträufeln. Backblech mit Backpapier auslegen und Ziegenkäse darauf geben. Im Ofen, Grillstufe 3, unter Beaufsichtigung ca. 6 Minuten gratinieren.
5. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen. Mango-Gurken-Mix mit dem Dressing marinieren.
6. Avocadomus auf vier Teller verteilen. Mango-Gurken-Mix darüber geben. Gratinierten Ziegenkäse, Rucola und Frühlingszwiebeln darauf verteilen.



REISER RÄT

Mango durch Himbeeren sowie Balsamicoessig durch Himbeeressig ersetzen.

