



SALAT MIT GEGRILLTEN AVOCADO IN ZWEI VARIANTEN

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Avocado, von Schale und Kern und halbiert
- 1 rote und 1 gelbe Paprika, fein gewürfelt
- Variante 1: 1 grüner Apfel, fein gewürfelt /
Variante 2: 1 Orange, filetiert und fein gewürfelt
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelbalsam
- 1 EL Apfelessig
- Variante 1: 2 EL Apfelsaft /
Variante 2: 2 EL Orangensaft
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle
- Frische Blüten, wie z.B. Salbei-, Borretsch- oder Kapuzinerkresse-
Blüten

Zubereitung:

Aus den „flüssigen“ Zutaten ein Dressing erstellen.

Die Paprika- und Apfel-/Orangenwürfel vermischen, mit dem Dressing übergießen und gut vermischen. Nach Geschmack nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado Hälften auf einem Grill oder in einer Grillpfanne rösten, bis sie eine schöne Röstfarbe annehmen. Die gegrillten Hälften nochmals „dritteln“ oder in kleine Schiffchen schneiden und diese auf einer Servierplatte anrichten, den vorbereiteten Salat darüber geben und alles mit Blüten verzieren.

Ein einfacher und schneller Salat, der schon aufgrund seiner Farbe gute Laune macht ☺

Guten Appetit!

Auch wenn die Avocado mit einem Blick auf ihre Ökobilanz sicher sehr umstritten ist, „gönne“ ich sie mir doch – gerade zu dieser Jahreszeit, wo sie auch ökologisch angebaut in unseren „Nachbarländern“ Spanien oder Italien reifen, immer mal wieder gerne! Sie ist einfach zuuuu lecker und soooo vielfältig einsetzbar – sogar auf dem Grill ☺

NANA SAGT ...

Ja das stimmt was Elina schreibt, aber wir sollten uns das ab und zu schon gönnen, denn die Avocado enthält neben den wertvollen Fettsäuren auch viel Vitamin E und B6 und A. Und das tut uns richtig gut!

