KOCHEN AUS LEIDENSCHAFT SEIT 1877

SOMMERLICHER BLATTSALAT MIT GEGRILLTER AVOCADO UND ORANGE

Für 4 Personen

ZUTATEN

2 kleine Orangen
2 kleine Avocados
Saft und Schalenabrieb von
½ Bio-Zitrone
250 g gemischte Blattsalate
2 EL gemischte Kräuterblätter
(Basilikum, Minze, Blattpetersilie)
5 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig
1 TL scharfer Senf
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen mit dem Messer herausschneiden, dabei den entstehenden Saft auffangen. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, die Haut schälen und das Avocadofruchtfleisch in Spalten schneiden. Diese mit wenig Zitronensaft beträufeln.

Die Blattsalate putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Salatblätter in eine Schüssel geben. Die Orangenfilets mit den Kräuterblättern darüber geben. Eine Vinaigrette aus dem Orangensaft, wenig Zitronenschalenabrieb, Öl, Essig und Senf herstellen. Mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken.

Die Grillplatte auf dem Induktionskochfeld (Einstellung 7) heiß werden lassen. Die Avocadospalten kurz auf beiden Seiten anbraten, bis Grillstreifen entstehen. Avocadospalten auf den Salat legen und mit der Vinaigrette beträufeln. Sofort servieren.