

21 – Avocado – Tomaten – Salat

Hintergrund zum Rezept

Mit den frischen Farben der Zutaten lässt sich ein ausgesprochen ansprechender Salat machen. Es müssen keineswegs Figuren sein, wie unten im Bild. Auch das Nebeneinander oder das Aufschichten der Zutaten macht optisch viel her. Sehr delikat ist das mit Fruchtestig verfeinerte Dressing.

Zutaten für 4 Personen

- 2 reife Avocados
- 4 reife mittelgroße Tomaten
- 1 reifer Granatapfel (die kleinen, schon etwas verschrumpelten sind meist gerade richtig)
- Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kresse ggf. farbig
- Ggf. einige entkernte schwarze Oliven
- 3-4 kleine, hart gekochte Eier
- 2 kleine Schalotten
- 3-4 EL Zitronenöl (ersatzweise 3 EL Olivenöl mit 1 EL Zitronensaft)
- 3-4 EL weißer Balsamico
- 3-4 EL Passionsfrucht-Essig oder Vergleichbares

Zubereitung:

Avocados halbieren, das Fruchtfleisch vorsichtig mit dem Löffel herausheben, braune Stellen entfernen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden oder so zuschneiden, wie sie für die Figuren gebraucht werden. Das gleiche mit den Schalotten machen. Hart gekochte Eier und fein hacken, dann ebenso die Kräuter, bis auf die Kresse. Zitronenöl, Balsamico und Essig zur Marinade verrühren. Mit den Granatapfel-Kernen, den in Scheiben geschnittenen Oliven und der Kresse garnieren.

