

Avocado-Mozzarella-Salat mit Mango



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 40 g Pinienkerne
- 150 g Büffel-Mozzarella
- 1 große reife Mango
- ½ Bund Rucola
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- Salz und Pfeffer
- evtl. etwas rote Chilischote in feinen Ringen
- 3 EL feinstes Olivenöl
- 1 EL Honig (vorzugsweise Akazienhonig)
- 1 reife Avocado
- Saft von ½ Limette

Avocado-Mozzarella-Salat mit Mango

ZUBEREITUNG:

- 1 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur schön hellbraun rösten und anschließend beiseite stellen.
- 2 Mozzarella in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch rundherum vom Kern abschneiden, dann in 1 cm große Würfel schneiden.
- 3 Den Rucola-Salat sorgfältig putzen, waschen und danach trocken schleudern.
- 4 Den Orangensaft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Dieses Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, roter Chilischote, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren.
- 5 Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln, da es sich sonst braun verfärbt. Avocado mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Zum Anrichten einen Metallring von etwa 8 cm Durchmesser auf einen Teller setzen und eine Lage Avocado einfüllen. Darauf Mozzarella und Mangowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel festdrücken und mit Orangenvinaigrette beträufeln. Ring abziehen und 3 weitere Teller auf diese Weise vorbereiten. Nun den Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf jedes Türmchen ein paar Rucola-Blätter setzen. Mit Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.
- 7 Wem die Arbeit mit den Ringen zu aufwendig erscheint, der kann Avocado-, Mango- und Mozzarellawürfel notfalls auch mit dem Rucola-Salat in einer Schüssel mischen, kurz vor dem Servieren dann mit der Vinaigrette anmachen und mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. ▶

REZEPTFOTOS: WOLFGANG SCHARDT; PORTRÄTFOTO: RTL