

Avocado-Paprika-Salat mit Mozzarella

Zutaten:

2 rote Spitzpaprika
25 g Pinienkerne
schwarzer Pfeffer
Fleur de Sel
1-2 Kugeln Mozzarella, (à 125 g)
4 Stiele Basilikum
2-3 reife Avocados
1 Bio-Limette (Alternativ: Bio-Zitrone)
6 EL kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung:

1. Paprika vierteln, putzen und entkernen und in feine Streifen schneiden. In einen gelochten Garbehälter geben und im Dampfgarer 100° 2-3 Minuten garen. Auskühlen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob zerpfücken. Die Avocados längs halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale heben. Die Hälften in je 6–8 Spalten schneiden. Zusammen mit dem Mozzarella-Scheiben und Basilikumblätter auf einer Platte anrichten. Mit den Paprikastreifen bestreuen.
3. Die Limette heiß abwaschen und davon den Schalenabrieb über den Salat geben. Die Limette auspressen und mit dem Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Über den Salat gießen, mit Fleur de Sel (oder grobes Meersalz) und Pinienkernen bestreuen.

Dazu passt Baguette oder Foccacia.