



Mozzarella-Avocado-Salat mit Mango und Orangen-Chili-Soße

Die Zutaten für 4 Personen:

80 g Büffelmozzarella
1 reife Avocado
1 große reife Mango
100 g Rucola
1 Limette
3 Orangen

1 kleine rote Chilischote
20 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl
1 TL Akazienhonig
Salz aus der Mühle
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

So bereitest Du den Mozzarella-Avocado-Salat mit Mango und die Orangen-Chili-Soße zu:

Röste erst die Pinienkerne bei mittlerer Hitze ohne Fett an.

Dann halbiert Du die Mango, schälst und entkernst sie und schneidest das Fruchtfleisch einer halben Mango und den Mozzarella in jeweils einen Zentimeter große Würfel.

Als nächstes halbiert Du die Orangen und presst sie aus. Lass 50 Milliliter des Orangensafts um die Hälfte einkochen. Schneide die Chilischote klein, hack sie in feine Stückchen und verrühre sie zusammen mit Salz, Pfeffer, dem Olivenöl, dem Honig und dem Orangensaft zu einer Vinaigrette.

Dann halbiert Du die Limette und presst sie aus. Halbiere die Avocado, entferne den Stein und schneide das Fruchtfleisch einer Avocadohälfte in zentimetergroße Würfel. Dann beträufelst Du die Würfel sofort mit dem Limettensaft, damit sie nicht braun werden, und würzt sie mit Salz und Pfeffer.

Danach füllst Du eine Schicht Avocadowürfel in einen Metallring. Darauf schichtest Du dann die Mozzarella-Würfel und die Mango-Würfel, drückst das Ganze mit einem Löffel fest und beträufelst es mit der Orangenvinaigrette.

Als nächstes wäschst Du den Rucola und schleuderst ihn trocken. Anschließend schwenkst Du ihn in der restlichen Vinaigrette und legst einige Stängel auf den Salat. Das Ganze bestreust Du mit den gerösteten Pinienkernen.