



kochen.tv

Sommersalat mit Avocados, Tomaten und Gurken auf Lattichblättern



Zutaten:

- 1 Zwiebel, rot
- 2 Mango
- ½ Chili, rot
- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 Limette
- 2 EL Kräuter, gehackt: Petersilie, Rosmarin, Oregano

Olivenöl
Fleur de sel
Roter Pfeffer
Zucker

- 2 Lattiche
- Kräuterzweige für Dekoration
- Balsamico - reduktion

Zubereitung:

Rote Zwiebel in Streifen schneiden. Mango schälen und würfeln. Avocados schälen und in Würfel schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Salatgurke längs vierteln, entkernen und in schräge Stücke schneiden. Die halbe Chili fein hacken, und die Limette auspressen.

Alle Zutaten in eine Schüssel und etwas Olivenöl dazu geben. Mit rotem Pfeffer, fleur de sel und Zucker würzen. Alles vorsichtig mit der Hand unterheben und kurz stehen lassen.

Die Lattichblätter waschen und auf den Teller legen, den Salat auf dem Blatt anrichten und mit frischen Kräutern dekorieren. Zuletzt etwas Balsamicoreduktion darüber geben und sofort genießen.

