



Gefüllter Kopfsalat mit Avocadocreme

Zutaten

für 4 Personen

- 4 kleine Kopfsalate
- 1 Bio-Zitrone
- 1/2 Chilischote
- 1 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- 2 El Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 2 Avocados
- 3 Stiele Petersilie
- 2 El Kürbiskernöl
- 40g Crôutons

Besonderes Zubehör

Sparschäler

Schwierigkeitsgrad

Leicht

Zubereitungszeit

30 Minuten



Zubereitung

Salat im ganzen vorsichtig putzen und waschen. Salatherzen heraustrennen, so dass die übrigen Blätter am Strunk noch zusammenhalten. Wenn einem der Salat zu groß ist können auch einpaar von den außen Blättern andersweitig verwendet werden. Das Salatherzen in dünne Streifen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Zitrone halbieren. Eine Hälfte mit einem Sparschäler dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Saft aus der geschälten Zitronenhälfte herauspressen. Chili waschen der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Schote klein schneiden. Für die Marinade Zitronensaft, Essig, Honig und Chili in einer Schüssel verrühren, Olivenöl unterrühren mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Petersilie, Avocado und Salatherzenstreifen in die Marinade geben. Avocado in die Salatköpfe füllen. Crôutons darauf verteilen. Mit den Petersilienblättern und Zitronenstreifen garnieren und mit Kürbiskernöl beträufeln.