



Sommersalat

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 reife, weiche Tomaten
- 6 EL Balsamico Bianco
- 3 EL Rapsöl kaltgepresst
- 3 EL Walnussöl
- 1 grosse, reife Mango
- 1 Avocado (nicht zu weich)
- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 grosser Kopf Römersalat
- 3 EL Kokosöl VCO
- 200 g Champignons
- 50 g Walnuskerne
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Gurke schälen, grob würfeln, in eine große Schüssel geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die rote Zwiebel schälen, in Streifen schneiden und hinzufügen. Die Tomaten grob würfeln und mit dem Essig und dem Raps- und Walnussöl fein pürieren, über die Gurkenwürfel geben und ziehen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und halbieren. Die Avocado schälen, längs halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.



Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem gewaschenen, gezupften Römersalat unter den vorbereiteten Gurkensalat mischen. Den Salat auf Tellern verteilen, Mango und Avocadoscheiben anrichten. Die Champignons in Scheiben schneiden und im Kokosöl 3 Minuten scharf anbraten, salzen und pfeffern. Zusammen mit den Walnusskernen über den Salat geben.

Guten Appetit!