

# Avocado-Schnitzel mit Tomaten-Salat, Potato-Wedges, Dip

Für zwei Personen

**Für das Schnitzel:**

1 große Avocado	50 g gesalzene Tortilla Chips	3 Eier
4 Wachteleier	4 EL Mehl	100 g Parmesan
5 EL Essig	Öl	Salz, Pfeffer

**Für die Potato Wedges:**

5 festk. Kartoffeln	30 g Maisgrieß	2 TL Worcestersauce
2 TL Chilisauce	2 TL scharfes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für den Tomatensalat:**

100 g gelbe Kirschtomaten	100 g rote Kirschtomaten	70g Rucola
$\frac{1}{4}$ rote Zwiebel	1 Zitrone	1 Granatapfel
2 EL Pinienkerne	1 EL Granatapfelsirup	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig
1 TL Weißweinessig	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
4 Salbeiblätter	1 Prise gemahlener Piment	1 Prise Zucker
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Dip:**

100 g Sauerrahm	2 TL Zitronensaft	1 Bund Schnittlauch
1 Prise Zucker	1 EL neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Schnitzel:** Avocado halbieren, vom Kern befreien und in 2 Scheiben (Schnitzel) schneiden. Die Tortilla Chips in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe eines Nudelholzes zerkleinern. Eine Panierstraße aus Mehl, einem verquirlten Ei und den Tortillabröseln inklusive etwas Parmesan bereit stellen. Das Avocadoschnitzel panieren und in Öl ausbraten. Essig in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Das erste Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen. 3 Minuten ziehen lassen, mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben und auf einem Tuch abtropfen lassen. Vorgang mit dem letzten Ei wiederholen. Beim Anrichten das pochierte Ei in das Loch des Avocadoschnitzels geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Potato Wedges:** Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abbürsten und in Spalten schneiden. Die Kartoffeln mit Öl, Saucen und Gewürzen in eine große Schüssel geben und vermengen. Den Maisgrieß hinzufügen und vermengen. Im Ofen ca. 25 Minuten knusprig backen.

**Für den Tomatensalat:** Einen keinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, die Zitrone in 2 mm dicke Scheiben schneiden, von Kernen befreien und 2 min blanchieren. Gut abtropfen lassen, dann in eine Schüssel legen. Petersilie, Minze und Salbei abbrausen, trocken wedeln und in Streifen schneiden. Den Salbei,  $\frac{1}{2}$  EL Öl, eine Prise Salz und Zucker zu den Zitronen geben und vermischen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Granatapfelkerne, Sirup, Öl, Essig und Kräuter vermengen, Pinienkerne hinzugeben. Rucola waschen, trocken schleudern und ebenfalls hinzufügen. Tomaten waschen, halbieren, Zwiebel abziehen und hacken und beides zusammen mit den Zitronenscheiben untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Dip:** Den Schnittlauch abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und zusammen mit dem Sauerrahm, Zitronensaft, Öl, und Zucker zu einem Dip vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocadoschnitzel mit Potato Wedges, Tomatensalat Sauerrahmdip auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Munz am 16. April 2018