

Gefüllter Kopfsalat mit Krabben und Avocado

Für zwei Personen

100 g Nordseekrabben	2 Kopfsalate, klein	1 Zitrone
1 Avocado	1 EL Weißwein-Essig	1 EL Honig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 rote Chilischote	1 EL Olivenöl
1 EL Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer	

Den Salat waschen und trocken schleudern. Das Salatherz vorsichtig heraustrennen, so dass die übrigen Blätter am Strunk noch zusammenhalten. Das Salatherz in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone waschen, trocknen und halbieren. Von der einen Hälfte mit dem Sparschäler die Schale dünn abziehen und die in feine Streifen schneiden. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und die Zitronenstreifen bis zum garnieren hineinlegen. Den Saft aus der geschälten Zitronenhälfte herauspressen und aufbewahren. Die Chilischote waschen, trocknen, der Länge nach aufschneiden und entkernen. Anschließend die Schote klein schneiden. Für die Marinade den Zitronensaft, den Essig, den Honig und die Chili in einer Schüssel verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterschlagen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein schneiden. Die Avocado und die Salatherzenstreifen in die Marinade geben. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Einige zum garnieren aufbewahren und den Rest fein hacken. Die Petersilie nun unter den Avocado-Salat mischen. Den Avocado-Salat in den Salatkopf füllen und die Krabben, die Petersilienblätter und die Zitronenstreifen darüber streuen. Den gefüllten Kopfsalat mit Krabben und Avocado auf Tellern anrichten und mit ein wenig Kürbiskernöl beträufeln.

Philipp Amelung am 13. Januar 2014