

# Mango-Avocado-Salat mit Mozzarella, Rucola und Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

4 Riesengarnelen, groß	1 Zehe Knoblauch	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Limette	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Salat:**

1 reife Avocado	1 reife Mango	2 Orangen
50 g Rucola	50 g Pinienkerne	200 g Büffelmozzarella
1 EL Akazienhonig	3 EL Olivenöl	Cayennepfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

Einen Topf erhitzen. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Den Saft in den Topf geben und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren. Das Konzentrat mit dem Olivenöl, dem Honig, dem Cayennepfeffer und etwas Salz und ein wenig Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Die Limette auspressen. Die Hälfte des Saftes der Limette mit den Garnelen vermengen, mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer würzen und ruhen lassen. Die Avocado einschneiden, den Kern lösen, das Fruchtfleisch herausheben und würfeln. Mit dem restlichen Limettensaft beträufeln. Die Mango schälen und in ebenso große Würfel wie die Mango schneiden. Die Mozzarella trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zum Anrichten die Avocado, die Mozzarella und die Mango in den Metallring geben und mit einem Löffel festdrücken und einen Esslöffel der Vinaigrette dazugeben. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Pfanne erneut erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Olivenöl in die Pfanne geben. Den Rucola waschen, trockenschleudern und mit der übrigen Vinaigrette mischen. Den Ring abziehen und das Türmchen mit etwas Vinaigrette beträufeln. Den Kopf der Garnele abtrennen und das Fleisch von der Schale lösen. Anschließend den Rücken der Garnele längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Garnelen in die Pfanne geben und etwas zwei Minuten anbraten. Auf jedes Türmchen ein paar Rucolablätter drapieren und die restlichen um die Türmchen verteilen. Die Garnelen auf den Tellern anrichten und mit Pinienkernen garnieren. Den Mango-Avocado-Salat mit Mozzarella, Rucola und Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Steinbrecher am 17. Februar 2015