

# Avocado-Creme mit Kirschtomaten-Salat und Kokos-Möhren

**Für zwei Personen**

**Für die Kokos-Möhren:**

150 g junge Möhren, mit Grün      1 Orange      3 EL Kokosflocken  
1 EL Olivenöl

**Für die Avocado-Creme:**

2 Avocados       $\frac{1}{2}$  Zitrone      1 Zehe Knoblauch  
2 EL Olivenöl      Salz      schwarzer Pfeffer

**Für den Kirschtomaten-Salat:**

125 g rote Kirschtomaten       $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum      1 EL Olivenöl

**Für die Balsamico-Sauce:**

30 ml Balsamicoessig      2 EL Rohrzucker      1 Zweig Rosmarin  
Zucker

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Möhren waschen und schälen. Drei bis vier Minuten in das kochende Wasser geben, bis diese bissfest sind. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Den Orangensaft mit dem Olivenöl vermengen und die Möhren darin wenden. Anschließend in den Kokosflocken wälzen.

Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Die Zitrone waschen und auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl, den Zitronensaft und Salz und Pfeffer dazugeben und alles pürieren.

Für den Salat die Tomaten waschen und halbieren. Die Basilikumblätter abzupfen und mit einem Esslöffel Olivenöl, einer Prise Salz und Pfeffer vermengen.

Den Balsamicoessig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, den Zucker dazugeben und reduzieren lassen. Den Rosmarin abzupfen und ebenfalls dazugeben.

Die Avocado-Creme mit Kirschtomaten-Salat und Kokos-Möhren auf Tellern anrichten, mit Balsamico-Sauce beträufeln und servieren.

Patrick Meyer am 08. Mai 2015