

Avocado-Mozzarella-Salat, Mango, Rucola, Jakobsmuschel

Für zwei Personen

Für den Salat:

40 g Pinienkerne	150 g Büffel-Mozzarella	1 große reife Mango
1/2 Bund Rucola	1 Orange	1 Chilischote
1 reife Avocado	1 Limette	1 EL Honig
3 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für die Jakobsmuschel:

2 frische Jakobsmuscheln	1 Limette	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer	

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur hellbraun rösten und beiseite stellen. Den Mozzarella in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch rundherum vom Kern abschneiden, anschließend in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Den Rucola-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Orange auspressen und den Saft in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Dieses Konzentrat in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, roter Chilischote, Olivenöl und Honig zu einer Vinaigrette verrühren. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft beträufeln.

Zum Anrichten einen Metallring von etwa acht Zentimeter Durchmesser auf einen Teller setzen und jeweils eine Lage Avocado einfüllen. Darauf Mozzarella- und Mangowürfel geben. Das Ganze mit einem Löffel fest drücken und mit Orangenvinaigrette beträufeln. Nun den Rucola-Salat mit der restlichen Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf jedes Türmchen ein paar Rucola-Blätter setzen. Mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und dann das Olivenöl darin erhitzen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Muscheln von beiden Seiten anbraten. Kurz vor dem Ende der Garzeit mit Zitronensaft beträufeln und schwenken. Den Avocado-Mozzarella-Salat mit der Mango, Rucola und den Jakobsmuschel auf einem Teller anrichten und servieren.

Friederike Blümel am 17. Juli 2015