

Grapefruit-Avocado-Salat mit Feta im Filoteig-Körbchen

Für zwei Personen

Für das Filoteigteigkörbchen:

175 g Filoteig

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

1 Pink Grapefruit

1 Avocado

30 g Radicchio

25 g Babyspinat

300 g Feta

4 Stiele Basilikum

$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen

3 TL geschälte Sesamsaat

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

40 g Filoteig

50 g Feta

Für das Filoteigteigkörbchen:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Filoteig um eine kleine Auflaufform (oder ähnliches hitzefestes, rundes Gefäß) legen und andrücken. Im Ofen goldbraun backen.

Für den Grapefruit-Avocado-Salat:

Fenchelsamen und Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten. Abkühlen lassen. Grapefruit schälen und filetieren. Fruchtfleischreste gründlich auspressen und Saft auffangen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in Spalten schneiden.

Avocado mit Grapefruit-Saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Spinat waschen, trockenschleudern und Stiele entfernen. Radicchio waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Spinat, Radicchio und Basilikum vermengen. Feta im Ganzen in einer Pfanne ohne Öl kurz von beiden Seiten anbraten und in Filoteigkörbchen geben. Grapefruitfilets und Avocado in Salat geben und alles auf den Feta in Filoteigkörbchen drapieren. Olivenöl darüber träufeln. Mit Fenchelsamen und Sesam bestreuen.

Für die Garnitur:

Aus Filoteig ein kleines Röschen formen und mit Feta füllen. Für ca. 5 Minuten in den Ofen geben, bis Feta flüssig ist und Filoteig knusprig.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Enver Perviz am 31. Mai 2022