

Avocado-Türmchen

Für 2 Personen:

| | | |
|-------------------|--------------------------|--------------------|
| 10 Walnüsse | 1 Tasse Instant Couscous | 1/2 Aubergine |
| 1,5 Avocado | 6 Rispentomaten | 1/2 grüne Peperoni |
| 1/2 Limette | 1/2 Bund Basilikum | 1/2 rote Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl | 2 EL Gewürzöl |
| Sanddorn-Zitrone | 1 Msp. Gewürzmix | 1 Msp. Gewürzsalz |
| 1 Msp. Pfeffermix | | |

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Couscous in 1 $\frac{1}{2}$ -fachen Menge gesalzenem heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Aubergine in grobe Stücke schneiden und in heißem Olivenöl bei hoher Hitze anbraten. Mit Gewürzmix würzen. Tomaten halbieren.

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben.

Tomaten mit etwas Olivenöl zu den Auberginen in die Pfanne geben, die Hitze etwas reduzieren und die Tomaten mitbraten.

Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Peperoni in Ringe schneiden und dazugeben. Avocadomix mit Gewürzmix, Salz und Pfeffer würzen, Limettensaft darüberträufeln, alles verrühren, Avocado etwas zerdrücken und kalt stellen.

Knoblauch zu Auberginen und Tomaten in die Pfanne geben, mitbraten. Hitze nochmal etwas reduzieren und die Tomaten mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken.

Basilikumblättchen zerpfeifen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken.

Einen Schuss Gewürzöl Sanddorn-Zitrone und einen Spritzer Limettensaft zum Couscous geben. Walnüsse grob hacken und zum Couscous geben.

Alles mit Hilfe eines Dessertrings anrichten: Erst Couscous einfüllen, dann das Auberginen-Tomaten Ragout daraufgeben und zum Schluss die Avocadocrema darauf verteilen. Dessertring entfernen und servieren.

Steffen Henssler am 04. September 2021