

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

CHILI AVOCADO HACKFLEISCH SALAT

Zutaten:

4 Stk.	Salatblätter pro Person (Salat nach Wahl – z.B. Eisberg, Lattich, Endives, Chicoree etc.)
1 Stk.	Rote Chili
2 Stk.	Knoblauchzehen
2 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
500 g	Gemischtes Hackfleisch
etwas	Salz, Pfeffer (evtl. Koriander gemahlen oder Frisch)
1-2 Stk.	Avocados
4 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronen- oder Limettensaft
evtl.	Koriander, frisch nach Belieben

ZUBEREITUNG:

Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und beiseite legen. Die Chili halbieren, entkernen und fein würfeln (um die Schärfe zu nehmen – die entkernte Chili in lauwarmes Wasser legen). Den Knoblauch abziehen und entweder fein würfeln oder durch die Knoblauchpresse geben.

In einer Pfanne das Oel erhitzen und den Knoblauch mit der Chili 1-2 Min. anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Koriander würzen. Etwas abkühlen lassen.

Die Avocados halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfeln schneiden. Das Oel mit dem Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Avocadowürfel geben. Gut vermengen. Die Salatblätter auf Teller verteilen, mit der Hackfleischmassen füllen und mit ein paar Avocadowürfeln garnieren. Pfeffer darüberstreuen und einige frische Korianderblätter dazugeben. Den restlichen Avocadosalat dazureichen.

Viva Mexico - En guete☺