

Möhren Avokado Salat

Gesamtzeit: 55 min.
Portionen: 2



Zutaten:

500 g bunte Möhren
1 Apfel
1 Avocado
4 EL Zitronensaft
6 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
150 g Kirschtomaten
½ Beet Kresse
500 ml Frittieröl
1 Knoblauchzehe
30 g Cashewkerne
50 g Parmesan
6 EL Olivenöl
4 EL gemischte Kerne
½ TL Chiliflocken
2 EL flüssiger Honig

Anweisungen:

Eine Möhre und das Möhrengrün beiseitelegen. Übrige Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Avocado halbieren, den Stein herauslösen.

Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Möhren, Avocado und Apfelwürfel in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, 5 EL Rapsöl und etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Kirschtomaten vierteln, Kresse vom Beet schneiden. Beides unter den Salat heben.

Für die Möhrenchips die übrige Möhre in sehr dünne Scheiben hobeln und in kochendem Salzwasser etwa 20 Sekunden blanchieren.

Anschließend in Eiswasser abschrecken, abgießen und gut trockentupfen. In 160 Grad heißer Pfanne kurz anbraten.

Vorsicht, sie kleben schnell zusammen, am besten mit einem Holzlöffel vorsichtig rühren.

Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Für das Pesto Parmesan reiben. Mit Knoblauch, Cashewkernen, etwa 1 Handvoll feinem Möhrengrün und Olivenöl in einem Multizerkleinerer pürieren.

Kernemischung mit Chiliflocken in einer beschichteten Pfanne in restlichem Rapsöl anrösten.

Honig über den Salat träufeln und Salat mit Kernen und Möhrenchips bestreut servieren.