

Avocado-Rolls mit Ranch-Dip, Kohl-Salat, Rucola-Dressing

Für zwei Personen

Für die Avocado-Rolls:

8 Frühlingsrollenblätter	3 Avocados	10 Cherrytomaten
1 rote Zwiebeln	2 Zweige frischer Koriander	1 Limette
1 Liter Fett	Salz	Pfeffer

Für den Ranch-Dip:

4 EL Mayonnaise	4 EL Saure Sahne	1 Limette
$\frac{1}{4}$ TL getrockneter Dill	$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ TL Zwiebelpulver	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

1 reife Mango	250 g Feta	150 g gemischter Blattsalat
150 g rohes Weißkraut	150 g rohes Rotkraut	2 Karotten

Für das Dressing:

30 g Rucola	100 ml Joghurt 3,5%	1 TL Honig
1 EL Senf	1 EL weißer Balsamico	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Avocado-Rolls:

Das Öl in der Fritteuse erhitzen. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen. Mit Kartoffelstampfer zerkleinern. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette auspressen. Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limettensaft mit Avocadostampf vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Frühlingsrollenblätter ausbreiten und Avocadomasse in die Mitte geben. Die Kanten mit etwas Wasser befeuchten und zu einer Rolle falten. Circa drei Minuten frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Ranch-Dip:

Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Limette auspressen. Mayonnaise mit saurer Sahne, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebelpulver und etwas Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Weißkraut, Rotkraut und Karotten putzen bzw. schälen und hobeln.

Feta mit einem Apfelsausstecher zu kleinen Kreisen ausstechen und Mango schälen, vom Kern befreien und würfeln. Alles vermengen und Rucola-Dressing darüber geben.

Für das Dressing:

Rucola waschen und trockenschleudern. Mit Joghurt, Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 06. Februar 2019