

Kartoffel-Apfel-Avocado-Salat, Dorade, Erdbeer-Smoothie

Für zwei Personen

Für den Salat:

6 vorw. festk. Kartoffeln	2 säuerliche Äpfel	1 reife Avocado
1 rote Chili	2 Chicorée	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, Saft	1 Limette, Saft	250 ml Sonnenblumenöl
125 g Sahnejoghurt	1 Zitrone	1 TL Senf
1 Ei	1 TL Kokosblütenzucker	Salz, Pfeffer

Für den Fisch:

2 Doradenfilets à 200 g	1 Zitrone, Abrieb	3 Knoblauchzehen
2 Zweige Dill	4 Zweige Rosmarin	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Smoothie:

250 g Erdbeeren	150 ml roter Traubensaft	1 Zitrone
200 ml Ingwerwasser		

Für den Salat:

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kartoffeln schälen, achteln und in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

Den Apfel schälen, mit einem Entkerner vom Kerngehäuse befreien und grob würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Limette und Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Ei, etwas Zitronensaft, Senf, Öl, Salz und Pfeffer der Reihe nach in einen hohen Rührbecher geben, einen Pürierstab auf höchster Stufe langsam von unten nach oben ziehen bis eine homogene Creme entstanden ist. Sahnejoghurt und Chili hinzugeben. Mit dem Pürierstab verrühren.

Den Chicorée vom Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Ebenso die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit Apfel, Avocado, der Mayonnaise, Zucker, Salz und Pfeffer vorsichtig verrühren.

Für den Fisch:

Olivenöl mit dem Knoblauch und Rosmarin in eine Pfanne. Das Doradenfilet von der Hautseite aus anbraten.

Den Fisch mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und Dill garnieren.

Für den Smoothie:

Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und in den Kühlschrank stellen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft, Ingwerwasser und Agavendicksaft in einen Standmixer geben und mit den Erdbeeren fein aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Werner am 28. August 2018