Veltheimer Mohnöl

Kochen und Essen

Avocadosalat mit Pinienkernen

Anzahl: 2 Portionen

2 EL Rosinen
1 Limette
1 reife Avocado
½ Peperoni
2 Sardellenfilets
1 EL Aceto Balsamico
Salz, Pfeffer
3 EL Mohnöl
2 EL Pinienkerne

Zubereitung:

Die Rosinen in lauwarmen Wasser einweichen. In der Zwischenzeit die Limette auspressen, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. In Streifen schneiden und mit Limettensaft beträufeln.

Die Peperoni entkernen und waschen. Ebenso wie die Anchovisfilets in feine Würfel schneiden, mit den Avocadostreifen mischen.

Den Essig mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und das Öl nach und nach unterschlagen. Die Marinade über den Salat giessen und unterheben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und vor dem Servieren mit den abgetropften Rosinen über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

© **Veltheimer Mohnöl**
David und Daniela Brugger Ruflin
Pfalz 25 / 5106 Veltheim AG
www.veltheimer-mohnoel.ch
mail@veltheimer-mohnoel.ch