



Fruchtiger Salat mit Knusper-Topping



Zutaten

Menge	
2	Artischocken aus der Dose
1	Apfel
1 Blatt	Nori-Alge
4 EL	gepuffter Amaranth
1	Ananas
400 ml	Pflanzenöl
4 EL	Apfelmus
	Pfeffer
1 EL	Aioli
4 EL	Ahornsirup
1	Aubergine
1	Avocado
	Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3715 kJ, 888 kcal, 138 g Kohlenhydrate, 11,4 g Eiweiß, 41,3 g Fett, 0 mg Cholesterin, 23,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Du hast Lust auf einen ausgefallenen Salat? Dann ist unser Karibischer Salat mit Ananas, Avocado und karamellisierter Aubergine genau das Richtige für dich! Zusammen mit dem Knusper-Topping aus Amaranth und frittierte Alge schmeckt der Salat wirklich richtig lecker. Außerdem lässt sich der Salat super in der ausgehüllten Ananas servieren. Probier's mal aus, so geht's:

Step 1:

Zuerst musst du die Ananas halbieren und mit einem Messer oder Löffel aushöhlen. Den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Avocado und den Apfel halbieren, die Kerne entfernen und beides ebenfalls in Würfel schneiden. Die Artischocken klein schneiden.

Step 2:

Die Aubergine in Würfel schneiden. Dann kannst du etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenstücke darin für ca. 5 Minuten anschwitzen. Anschließend das Ahornsirup hinzugeben und die Auberginenstücke karamellisieren lassen. Das Ganze zur Seite stellen.

Step 3:

Jetzt kannst du die Nori-Alge frittieren. Dazu die Alge mit einem Messer vierteln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß genug ist, kannst du die Algenstücke in die Pfanne geben und für ein paar Minuten frittieren. Das Algenblatt sollte am Ende leicht durchsichtig werden. Die frittierten Algenstücke auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen

Step 4:

Für das Dressing kannst du die Aioli, das Apfelmus und etwas Salz und Pfeffer mit einem Pürierstab vermengen. Zum Schluss füllst du die Gemüse- und Obststücke in die Ananashälften und beträufelst alles mit dem Dressing. Das Ganze noch mit dem Amaranth und jeweils zwei Blättern frittierte Nori-Alge dekorieren.