

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Avocado-Tomaten-Salat mit Mozzarella und Bacon

Das Rezept für diesen Avocado-Salat habe ich im digitalen Kochbuch der World Avocado Organization entdeckt. Sie ist letztenendes eine Marketingzusammenschluss von Produzenten und Lieferanten, die die Avocado in Europa bekannter machen wollen. Wie ich darauf komme? Ich habe für unser Magazin W&V einen Artikel über deren Kampagne geschrieben. Bei den Recherchen habe ich natürlich auch einen Blick in das Kochbuch geworfen und ein paar leckere Rezepte entdeckt. Dieses hier habe ich nach meinem Geschmack etwas abgewandelt, und will es euch nicht vorenthalten:

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 2 Avocados
- 300 g Cocktailltomaten
- 125 g Mozzarella
- 150 g Mais
- 50 g Frühstücksspeck
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

So geht's:

Halbiert die Avocados, zieht die Schale ab, entfernt den Kern und schneidet das Fruchtfleisch in Würfel. Halbiert die kleinen Tomaten und schneidet den Mozzarella in mundgerechte Stücke.

Lasst den Mais abtropfen und gebt ihm zusammen mit Avocado, Mozzarella und Tomaten in eine Schüssel. Träufelt etwas Olivenöl darüber. Salzt und pfeffert den Salat und rührt ihn ganz vorsichtig um.

Bratet die Speckscheiben in einer Pfanne knusprig an. Lasst ihn kurz auf Küchenpapier abtropfen. Zerbröckelt ihn und streut ihn über den Salat. Verteilt den Salat auf zwei Tellern und lasst ihn euch schmecken.

Ernährungsinfo:

Mit 23 Gramm Fett pro 100 Gramm kann man Avocado nicht gerade als ‚light‘ bezeichnen. Deswegen schmeckt sie schließlich so schön cremig. Aber trotz des hohen Fettgehalts gilt die Avocado als äußerst gesund. Und das liegt unter anderem an den Fetten: Schließlich handelt es sich um einfach ungesättigte Fettsäuren, die als sehr wertvoll für den Körper gelten. Sie wirken blutdrucksenkend und sind wichtig für ein gesundes Herz. Sie können sogar Diabetes 2 vorbeugen. Gut für das Herz ist auch der besonders hohe Gehalt an Vitamin E.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 475 kcal
- Protein: 23 g
- Kohlenhydrate: 26 g
- Fett: 32 g



<http://wildesgeschnetzel.de/2017/07/25/avocado-tomaten-salat>