

## angelfoods Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### FENCHEL-AVOCADO-ORANGEN-SALAT MIT PISTAZIEN-VINAIGRETTE UND KROKANT

#### Zutaten für Salat

2 Stk	Avocados, geschält in Spalten geschnitten
2 Stk.	Fenchelknollen, geschält, fein gehobelt
1 Stk.	Rote Zwiebel, geschält, fein gehobelt
2 Stk.	Orangen, filetiert
1 Bund	Basilikum, abgezapfte Blätter (wenn möglich roter Basilikum)

#### Zutaten für Vinaigrette:

1 Stk.	Orange, Schale und Saft
½ TL	Brauner Zucker
1 EL	weisser Balsamico
5 EL	Olivenöl
1 EL	gehackte Pistazien
3 EL	Granatapfelkerne oder alternativ dazu im Sommer: Himbeeren

#### Zutaten für Krokant:

2 kl.	Knoblauchzehen (Optional)
2 EL	Pistazien
2EL	Pinien- oder Erdnusskerne
2 EL	Sesamsamen
etwas	Salz, Pfeffer
2 EL	Zucker

#### ZUBEREITUNG:

Alle Salatzutaten putzen, schälen und entsprechend schneiden.

Für den Krokant Knoblauch schälen, vom Keim befreien und hacken. Die Nüsse grob hacken und mit dem Sesam in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten. Den Knoblauch dazugeben, salzen, pfeffern und den Zucker darüberstreuen. Unter Rühren karamellisieren lassen. Der Karamell soll nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter. Die Masse auf ein Blatt Backpapier streichen und erkalten lassen. Mit einem Messer in Stücke schneiden oder von Hand in gewünschte Formgrösse brechen.

Für die Vinaigrette alle Zutaten gut verrühren. Den Salat in schöne Gläser schichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und das gehackte Krokant darüberstreuen..