

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### **Avocado | Tomate | Junglauch | Wildkräuter | Schafskäse**

**Koch: Martin Eisenkölbl**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die gefüllten Avocados

- 2 Avocados
- 16 Cherrytomaten
- ½ Stange Junglauch
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 80 g gereifter Schafskäse

Für den Wildkräuter-Salat

- ca. 60 g Wildkräuter (z.B. Brennnessel, Pimpinelle, Löwenzahn, Gänseblümchen, wilde Rauke...)

Für die Vinaigrette

- 2 EL Balsamico Essig Dunkel
- 2 EL Balsamico Essig Weiss
- ½ EL Limettensaft
- 8 EL Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Tabasco
- etwas gehackte Petersilie

## Zubereitung

1. Zuerst die Cherrytomaten waschen und vierteln, den Junglauch und die halbierte Schalotte in feine Ringe und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alles gemeinsam in eine Schüssel geben.
  2. Danach die Avocados der Länge nach halbieren, entkernen und jeweils unten an der Rundung eine kleine Fläche abschneiden, sodass die Avocado-Hälften nicht umfallen, wenn man sie später auf den Teller setzt.
  3. Die Avocado-Hälften nun mit der großen Schnittfläche nach unten in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Durch das Braten entwickeln sich herrliche Röstaromen.
  4. Nun die Zutaten für die Vinaigrette (dunklen und weißen Balsamico Essig, Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Tabasco, gehackte Petersilie) in einer Schüssel verrühren. Etwa die Hälfte davon zu der Cherrytomaten-Mischung in die Schüssel gießen und diese gut damit marinieren.
  5. Den gereiften Schafskäse in Scheiben schneiden und mit einem Bunsenbrenner abflämmen.
- Tipp:** Falls kein Bunsenbrenner vorhanden ist, die Schafskäse-Scheiben kurz bei Oberhitze ins Rohr geben, bis sie leicht zu gratinieren beginnen.
6. Für den Wildkräuter-Salat die verschiedenen Kräuter und Blüten (z.B. Brennnessel, Gänseblümchen, Pimpinelle, Löwenzahn oder wilde Rauke) waschen und mit der restlichen Vinaigrette marinieren.
  7. Zum Schluss je eine angebratene Avocado-Hälfte mit der Öffnung nach oben auf einen flachen Teller legen, mit den marinierten Tomaten füllen, den geflämmten Schafskäse darauf geben und den marinierten Wildkräuter-Salat leicht darüber fallen lassen. Servieren und genießen.