Avocadosalat mit Cashew

Zutaten für 2 Personen:
1 Ei
1 kleine Handvoll Cashewkerne (ca. 15 g)
1 reife Avocado
ca. 3 Kirschtomaten
2 EL süße Chilisauce
1 TL Zucker
1 EL weißer Balsamico-Essig
1 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Das Ei hart kochen, unter fließendem, kaltem Wasser abschrecken und pellen. • Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Auf Backpapier abkühlen lassen.

Avocado schälen, entkernen und würfeln. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den Avocadowürfeln in eine Schüssel geben. Eier grob hacken, mit den Cashewkernen ebenfalls in die Schüssel geben und locker vermengen.

Chilisauce, Balsamico-Essig und Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, über die Avocadomischung geben und locker unterheben. Den Avocadosalat servieren.

Lauwarmer Nudelsalat mit Mozzarella und weißen Bohnen

Zutaten für 2 Personen
NUDELSALAT
200 g Spaghetti
Salz
1 EL Pinienkerne
75 g weiße Bohnen (aus der Dose)
1⁄2 Kugel Mozzarella (ca. 60 g)
ca. 5 Kirschtomaten
1 Frühlingszwiebel
4 Stängel Basilikum

VINAIGRETTE
1⁄2 EL weißer Balsamico-Essig
1⁄2 EL Limonen-Olivenöl
2 Msp. Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Für den Nudelsalat Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente garen, dann abgießen und kurz abtropfen lassen. Währenddessen die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten.
Bohnen in ein Sieb geben, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Mozzarella zerpflücken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Die

Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Pinienkernen in eine große Schüssel geben. Die heißen Spaghetti hinzufügen und alles locker vermengen.

Für die Vinaigrette Balsamico-Essig, Limonen-Olivenöl und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat gießen und vermengen. Kurz ziehen lassen, nochmals abschmecken und lauwarm servieren.

Melonensalat mit Schafskäse, Sonnenblumenkernen und Limonenöl

Zutaten für 2 Personen
SALAT
3 TL Sonnenblumenkerne
250 g Wassermelone
100 g Schafskäse (Feta)
2 EL entsteinte Oliven
1⁄2 Bund Rucola

DRESSING
1 EL dunkler Balsamico-Essig
2 EL Limonen-Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1⁄2 TL fein gewürfelte rote Chilischote

Zubereitung:
Für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Wassermelone schälen, in 3–4 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schafskäse klein Würfel und hinzufügen. Oliven halbieren.

Rucola waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und mit Oliven und gerosteten Sonnenblumenkernen ebenfalls in die Schüssel geben.

Für das Dressing Balsamico-Essig und Limonen-Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Chiliwürfel einrühren. Das Dressing über den Melonensalat geben