

Rezept

Salat mit Avocado und Kokosnuss-Bacon

Ein Rezept von Salat mit Avocado und Kokosnuss-Bacon, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Kokosnuss-Bacon:

1 EL Limettensaft	1 1/2 EL Sojasauce
1 EL Ahornsirup	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
1/3 TL Pimentón de la vera	Salz
Pfeffer	70 g Kokoschips

Für den Salat:

100 g Baby-Spinat	1 Römersalatherz
2 Eiertomaten	1 reife Avocado
1 TL Limettensaft	

Für die Mandel-Mayo:

50 ml ungesüßter Mandeldrink	1/2 Knoblauchzehe
1 1/2 TL Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Orangensaft
100 ml Sonnenblumenöl	1 TL Weißweinessig
2 Spritzer Chilisauc (z. B. Sriracha)	Salz
Pfeffer	1 EL helles Mandelmus

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 990 kcal, 99 g F, 9 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Für den Kokosnuss-Bacon den Backofen auf 150° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Limettensaft, Sojasauce und Ahornsirup in einem Schälchen mit Paprikapulver, Pimentón de la vera, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kokoschips hinzufügen und vorsichtig, aber gründlich so mit den Fingern untermengen, dass die Chips nicht zerbrechen.
2. Die Kokoschips so auf dem Backblech verteilen, dass sie nicht aneinanderkleben. Im heißen Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen, bis sie leicht bräunen, dabei ein- bis zweimal wenden. Dann herausnehmen und abkühlen lassen (die Kokoschips werden erst nach dem Abkühlen knusprig).
3. Inzwischen für den Salat den Spinat putzen und verlesen, Römersalatherz putzen und in einzelne Blätter teilen. Beides waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und gleich mit dem Limettensaft vermischen, damit es nicht braun wird. Spinat, Salat, Tomaten und Avocado vermischen oder nebeneinander auf Tellern anrichten.

4. Für die Mandel-Mayonnaise den Mandeldrink in einen hohen Mixbecher geben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit dem Brühpulver und 2 Spritzern Orangensaft zum Mandeldrink geben, dann alles durchmischen. Das Sonnenblumenöl zunächst tröpfchenweise hinzufügen und dabei weitermischen, bis die Milch dicklich wird. Dann das Öl in einem dünnen Strahl zugießen und weitermischen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Mit Essig, Chilisauce, Salz und Pfeffer würzen, dann das Mandelmus untermixen. Zuletzt so viel Orangensaft untermengen, dass ein dickflüssiges Dressing entsteht. Das Dressing über den Salat träufeln und die Kokoschips darüberstreuen.