

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 06. Februar 2019** ▪
Motto „Gewickelt & gerollt“ mit Cornelia Poletto



Lilly Kürten

Frittierte Avocado-Rolls mit Ranch-Dip und Kohl-Mango-Salat mit Rucola-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Avocado-Rolls:

8 Frühlingsrollenblätter aus Weizenmehl
 3 Avocados
 10 Cherrytomaten
 1 rote Zwiebeln
 2 Zweige frischer Koriander
 1 Limette
 1 Liter Fett, zum Frittieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Öl in der Fritteuse erhitzen. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale holen. Mit Kartoffelstampfer zerkleinern. Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette auspressen. Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limettensaft mit Avocadostampfer vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Frühlingsrollenblätter ausbreiten und Avocadomasse in die Mitte geben. Die Kanten mit etwas Wasser befeuchten und zu einer Rolle falten. Circa drei Minuten frittieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Ranch-Dip:

4 EL Mayonnaise
 4 EL Saure Sahne
 1 Limette
 ¼ TL getrockneter Dill
 ½ TL getrocknete Petersilie
 ½ TL getrockneter Schnittlauch
 ½ Knoblauchzehe
 ¼ TL Zwiebelpulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauchzehe abziehen und durch Knoblauchpresse drücken. Limette auspressen. Mayonnaise mit saurer Sahne, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebelpulver und etwas Limettensaft vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

1 reife Mango
 250 g Feta
 150 g gemischter Blattsalat
 150 g rohes Weißkraut
 150 g rohes Rotkraut
 2 Karotten

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Weißkraut, Rotkraut und Karotten putzen bzw. schälen und hobeln. Feta mit einem Apfelsausstecher zu kleinen Kreisen ausstechen und Mango schälen, vom Kern befreien und würfeln. Alles vermengen und Rucola-Dressing darüber geben.

Für das Dressing:

30 g Rucola
 100 ml Joghurt 3,5 % Fett
 1 TL Honig
 1 EL Senf
 1 EL weißer Balsamico
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rucola waschen und trockenschleudern. Mit Joghurt, Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.