



Tomaten-Mozzarella-Salat mit Avocado-Dip

Zutaten für 2 Portionen

Für den Mozzarella

- 180 g Cashewkerne - über Nacht in Wasser einweichen
- 25 g Flohsamenschalen-Pulver
- 300 ml Wasser
- ½ Bio-Zitrone - auspressen
- 1 TL Kristallsalz

Für den Salat

- 200 g grosse, reife Tomaten - Strunk entfernen und in unterschiedliche Formen schneiden
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Apfel-Balsamicoessig
- 8 Basilikumblättchen (Garnitur)

Für den Dip

- ca. 180 g Avocado-Fruchtfleisch
- 4 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 12 Stunden

Für den Mozzarella die Cashewkerne aus dem Einweichwasser nehmen und das Wasser abgiessen; ein 30 x 30 cm grosses Stück Frischhaltefolie bereithalten.

Die Cashewkerne zusammen mit 300 ml Wasser, Zitronensaft und Salz in einem Hochleistungsmixer ca. 30 Sek. mixen.

Dann das Flohsamenschalen-Pulver dazugeben und nochmals 1 - 2 Min. kräftig durchmischen. Die Masse kann dabei etwas warm werden, was deren Qualität jedoch nicht beeinträchtigt.

Schliesslich die Cashew-Masse auf die Frischhaltefolie geben und mit der Folie zu einer festen Rolle formen, sodass diese komplett mit Folie bedeckt ist. Die Enden der Folie fest eindrehen und die Rolle mindestens 3 Std. in den Kühlschrank legen - idealerweise über Nacht.

Erst vor der Zubereitung des Salates wird der Mozzarella aus der Kühlung genommen und die Folie entfernt. Jetzt kann er in die gewünschte Form geschnitten werden: z. B. in Würfelchen oder Scheiben.

Für den Dip das Avocado-Fruchtfleisch aus der Schale nehmen und zusammen mit Zitronensaft und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel füllen und beiseitestellen.

Für den Salat die geschnittenen Tomaten- und Mozzarella-Stückchen nach Lust und Laune auf den Tellern anrichten. Dann salzen, pfeffern und mit Balsamicoessig und Olivenöl beträufeln. Zum Schluss den Avocado-Dip mit dem Spritzbeutel kleine Tupfen zwischen den Salat setzen und mit Basilikum-Blättchen garniert servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 943 kcal
- Kohlenhydrate: 32 g
- Eiweiss: 17 g
- Fett: 80 g