



Katja Hildebrandt-Mertins

Avocado-Mozzarella-Mango-Türmchen mit Orangen-Vinaigrette und Garnelenspieß

Zutaten für zwei Personen

Für das Avocado-Mozzarella-Mango-Türmchen:

1 Avocado
1 reife kleine Mango
½ Zitrone
50 g Rucola
1 Kugel Mozzarella
50 g Pinienkerne
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die Vinaigrette:

150 ml Orangensaft
1 EL Honig
1 EL Senf
3 EL Olivenöl
Salz aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Garnelenspieß:

4 küchenfertige Riesengarnelen
5 EL Rapsöl
Chili, zum Würzen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Rucola waschen und trockenschleudern. Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Avocado halbieren, entsteinen und aus der Schale heraus in kleine Stücke schneiden. Anschließend mit ausgepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und etwas durchziehen lassen. Mozzarella fein würfeln. Mango halbieren, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. In einem Servierring zuerst die Avocado schichten, dann Mozzarella und Mango. Servierring entfernen und Rucola und Pinienkerne darauf geben.

Orangensaft in einen kleinen Topf gießen und bei starker Hitze einreduzieren lassen. Anschließend abkühlen lassen und mit Olivenöl, Honig, Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Ziehen lassen bevor er über das Türmchen gegossen wird.

Garnelen mit Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chili marinieren. Auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne kurz anbraten bis sie gar sind.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.