2B

Vegetarian

Mozzarella-Türmchen mit Basilikum-Dressing

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Tomatenstücke in eine Schüssel geben und mit etwas Pfeffer und Salz bestreuen. Die Avocado in eine andere Schüssel geben, mit dem Zitronensaft besprenkeln und vorsichtig durchmischen. Alles kurz beiseite stellen. In der Zwischenzeit Basilikum, Knoblauch und etwas Salz in die Küchenmaschine geben und 1 EL Olivenöl hinzufügen. Kurz verarbeiten und evtl. noch 1 EL Olivenöl hinzufügen bis ein geschmeidiges Dressing entsteht.
2. Den Kochring auf den Tellern aufstellen auf denen das Gericht serviert wird. Den Kochring zuerst mit den Tomatenstücken füllen und gut andrücken. Dann die Avocado darüber verteilen und zuletzt die Mozzarellascheiben darauflegen. Den Kochring vorsichtig vom Türmchen abziehen und diesen Schritt für die anderen drei Türmchen wiederholen. Jedes Türmchen mit dem Basilikum-Dressing besprenkeln und die Pinienkerne darüber verteilen. Evtl. mit einigen Basilikumblättern garnieren.
3. Achtung! Dies ist eine Vorspeise für besondere Anlässe und Feiertage.

Zutaten

- [ ] 4 Tomaten in kleinen Stücken
- [ ] 2 reife Avocados in kleinen Stücken
- [ ] 2 Kugeln Mozzarella light in Scheiben
- [ ] Blätter von 1 Basilikum-Pflanze (ca. 30 g), evtl. einige Blätter für die Garnitur beiseite halten
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Pinienkerne
- [ ] Olivenöl
- [ ] Saft einer halben Zitrone
- [ ] 2 TL Italienische Kräuter
- [ ] Pfeffer und Salz
- [ ] Extra: 1 Kochring von 9 cm und eine Küchenmaschine

Nährwerte pro Person

Energie	**301 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**23 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**14 g**