

## *Avocado-Granatapfel-Salat*



Dauer:  
30 Minuten

Arbeitsaufwand:  
mittel

Kalorien:  
590 kcal

vegetarisch

### Zutaten:

1/2 großer Granatapfel  
3 EL Sherryessig  
2 TL Orangenblütenhonig  
1 geh. TL Senf, grobkörnig  
Salz, Pfeffer  
6 EL Olivenöl  
50 g Pistazie  
100 g junger Blattsalat, küchenfertig  
1 Avocado  
12 kleine Ziegenfrischkäsetaler  
1 1/2 EL Zucker, braun

## Zubereitung:

### **1.**

Um die Granatapfelkerne unbeschädigt aus den Kammern herauslösen zu können, schneidet man zuerst am Kelchansatz mit dem Sägemesser ein keilförmiges Stück heraus. Dann wird die Frucht über eine Schüssel gehalten und mit etwas Druck auseinandergebrochen, die Kerne aus einer Fruchthälfte herauslösen, die bitteren Zwischenhäute entfernen. Den Saft dabei auffangen. 1 EL Granatapfelsaft, Essig, Honig, Senf, 1 große Prise Salz, reichlich Pfeffer und Olivenöl kräftig verquirlen. Pistazien schälen und grob hacken. Salat waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren, den Kern herauslösen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

### **2.**

Kurz vor dem Servieren Salat, Avocado und Granatapfelkerne auf Tellern anrichten. Die Ziegenkäsetaler auf ein Backblech legen und mit dem Zucker bestreuen. Mit einem Brûlierer (Dessert-Bunsenbrenner. Alternativ: oberste Schiene im Ofen) kurz erhitzen, bis der Zucker zu Karamell geschmolzen ist, dann mit Pfeffer bestreuen. Ziegenkäse auf dem Salat anrichten. Salat mit der Vinaigrette beträufeln und mit Pistazien bestreuen.