

# Sommersalat Caprese mit Mango & Avocado

Vorspeise für 4 Personen / Hauptspeise für Zwei

## Zutaten:

- 5 - 6 Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 2 - 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Kugeln oder 1 Rolle Mozzarella
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 5-6 Stängel frisches Basilikum
- 2 - 3 Stängel frische Minze
- 2 - 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

optional: 1 EL frisch gepresster Zitronensaft oder Balsamico-Essig



## Zubereitung

Pinienkerne in einer kleiner Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis sie Farbe bekommen und anfangen zu duften. Ich empfehle sehr, daneben stehenzubleiben! Ich kann gar nicht zählen, wie oft mir Pinienkerne schon zu dunkel geworden sind, weil ich zwischendurch andere Dinge erledigt habe ;-).

Pinienkerne auf einem Teller geben und etwas abkühlen lassen.

Tomaten in Scheiben schneiden.

Avocado schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

Mango schälen und das Fruchtfleisch bis zum Stein rundherum in dünnen Scheiben abschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden.

Eine schöne Optik und ein schönes Mundgefühl ergibt sich, wenn die Scheiben von Mozzarella, Tomaten, Mango und Avocado in etwa gleich groß und breit sind. Alles auf einem Teller oder einer Platte anrichten und kräftig mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

Frühlingszwiebelringe, Pinienkerne und Basilikum- und Minzblättchen großzügig darüber verteilen, dann das Dressing aus Olivenöl (plus optional frisch gepresstem Zitronensaft oder Balsamicoessig) darüber geben.

Wer mag, reicht dazu Baguette oder Ciabatta

Buon Appetito ♥