



Millys Sommersalat

Ein Rezepttipp von Milly, Küchenchefin im Restaurant friedrich in Vohenstrauß: Farbenfroher Tomaten-Avocado Salat mit Blumen und Kräutern aus ihrem Garten, dazu ein leckerer Kräuterquark.

Zutaten für 4 Personen

8 bunte Tomaten (alte Sorten)
2 Stk. Avocado

Für den Kräuterquark

500 g Quark
Saft von 1 Limette + Schale
1/4 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
20 Blätter Basilikum
1/2 Bund Petersilie
Etwas Kerbel, Oregano, Rosmarin
2 Zehen Knoblauch (gehackt)

Für das Dressing

150 ml Aceto Balsamico
200 ml Olivenöl
50 ml Wasser
4 TL mittelscharfer Senf
1 Prise Pfeffer
1/4 TL Salz
2 TL Honig

Bunte Mischung essbarer Blüten

(frisch oder getrocknet)

Veilchen, Kornblumen, Kapuzinerkresse, Ringelblumen, Gänseblümchen...



Zubereitung

Quark in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Gehackte und gezupfte Kräuter mit dem Knoblauch zugeben und mischen. Essig, Öl, Honig und Senf zu einer homogenen Flüssigkeit mixen. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Avocados entsteinen und halbieren, dann mit der Kräutercrem füllen. Tomaten mit dem Dressing marinieren und auf den Teller legen. Avocado in der Mitte platzieren und Teller mit den Blüten dekorieren.

Guten Appetit!