

# AVOCADO-CHICORÉE-SALAT MIT PAPAYA

Rezept von Dorothea Neumayr

**Für 2 Portionen als sommerliche Hauptspeise  
oder für 3 als kleine Vorspeise:**

- 2 Stängel frisches Basilikum
- 2 frische Minzeblätter
- 120 g Chicorée (rot oder weiß)
- 50 g reife Papaya
- 150 g reife Avocado
- 2 EL natives Olivenöl
- Saft von ½ Limette
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mandeln oder Macadamianüsse

## **Zubereitung:**

1. Kräuter verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen..
2. Chicorée waschen und in feine Streifen schneiden, das bittere Herz nicht mit verwenden. Papaya und Avocado halbieren und entkernen, die Schale jeweils entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Chicorée, Papaya und Avocado in eine Schüssel geben, mit Olivenöl und Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterblätter grob zerpflücken und daruntermischen.
4. Mandeln oder Macadamia-Nüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und über den Salat streuen.