



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Avocado Chicorée Salat

Käse-Mais-Peperoni (Chiles rellenos) mit rotem Reis

Säuerliches Schweinefleisch (Chonchinita pipil) mit Guacamole

Gebackene Bananen

Zutaten:

Zubereitung:

Avocado Chicorée Salat

4 Stk.	rote Zwiebeln
2 EL	Oliveöl
2 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer
2 Stk.	Avocados
4 EL	Limettensaft
2 TL	Zucker
8 EL	Oliveöl extra vergine
	Salz, Pfeffer
2 Stk.	weisser Chicorée

Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und im Oliveöl unter Rühren braten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamelisieren lassen. Salzen und pfeffern und beiseite stellen.

Die Avocados halbieren, Steine herausnehmen, die Schale abziehen und grob würfeln. Für die Vinaigrette den Limettensaft, 2 TL Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Das Oliveöl unterrühren und die Vinaigrette sofort über die Avocados geben. Den Chicorée in feine Streifen schneiden und zu den Avocados geben. Alles sorgfältig vermischen. Auf Teller anrichten und die karamelierten Zwiebeln darüber verteilen.