



Ölz Dinkel Soft Sandwich mit Ziegenfrischkäse & gebeizter Avocado

mit Zitrusfrüchten, Chicorée & gerösteten Sonnenblumenkernen



Zutaten

- 4 Scheiben Ölz Dinkel Soft Sandwich
- 400 g Ziegenfrischkäse
- 3 Stk. Orangen
- 2 Stk. Mandarinen und/oder Pomelo
- 1-2 Stk. Limetten
- 2 Stk. Avocado
- Salz & Honig
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Olivenöl
- etwas Zitronenverbene oder Melisse
- 1 Stk. roter Chicoree
- 1 Stk. grüner Chicoree
- 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet

Zubereitungszeit

25 min

Orangen, Limetten und Mandarinen/Pomelo filetieren, d.h. Zitrusfrüchte mit einem Messer schälen und alles an weißer Haut mitentfernen. Die übrig gebliebene Zitrusfrucht gut auspressen und den Saft in einer Schüssel aufheben, mit etwas Salz und Honig abschmecken und mit einem Schneebesen etwas Öl gut sämig einrühren.

Avocados schälen und in Scheiben schneiden, etwas salzen und die Zitrusfrüchte und den Saft darüber gießen, mit der geschnittenen Zitronenverbene bestreuen und 20 min. rasten lassen.

Chicorée in feine Streifen schneiden und mischen. Ziegenfrischkäse in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und Ölz Dinkel Soft Sandwich damit belegen. Avocados & Zitrusfrüchte aus der Marinade heben und kurz abtropfen lassen. Auf dem Ziegenfrischkäse den Chicorée verteilen und mit den Avocados und Zitrusfrüchten belegen, großzügig mit gerösteten Sonnenblumenkernen betreuen und servieren.

Guten Appetit wünscht Thomas Dorfer

