



AVOCADO MIT PONZU



6



Schmortopf, Grillrost, Sieb,
hitzebeständige Handschuhe

FÜR 2 PERSONEN

- 20 g Buchweizenkörner
- 3 Avocados

Mayonnaise

- 1 Eigelb
- 1 EL Apfelessig (siehe S. 183)
- 1 TL Salz
- ½ TL Zucker
- 1 EL Reiswein
- 200 ml neutrales Öl (Traubenkern-, Raps- oder Maiskeimöl)

Ponzu

- 1 EL Mirin
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Limettensaft

Das Feuer anzünden und zu heißer Glut herunterbrennen lassen.

Währenddessen die Mayonnaise und die Ponzu-Sauce zubereiten.

Für die Mayonnaise das Eigelb mit Essig, Salz, Zucker und Reiswein verquirlen und nach und nach das Öl unterschlagen, um die Mischung zu einer Mayonnaise zu emulgieren. Mit Essig, Salz, Zucker und/oder Reiswein abschmecken.

Für die Ponzu-Sauce Mirin und Sojasauce in einen Topf geben und über dem Feuer kurz aufkochen lassen. Topf vom Feuer nehmen und Zucker, Reissessig und Limettensaft hinzugeben.

Wenn das Feuer etwas heruntergebrannt ist, die Buchweizenkörner in ein Sieb geben und unter ständigem Schütteln über der Glut anrösten. Wenn die Buchweizenkörner golden und knusprig sind, sind sie fertig. Nach Möglichkeit hitzebeständige Handschuhe tragen!

Die Avocados halbieren und den Stein entfernen, dabei aber das Fruchtfleisch in der Schale belassen. Den Grillrost etwa 20 cm über der Glut platzieren. Die Avocados auf der Schnittseite grillen, sodass sie gut Farbe bekommen und fast verbrannt sind, dann wenden und etwa eine Minute lang auf der Hautseite grillen. Vom Feuer nehmen.

Je einen Löffel Mayonnaise und einen Löffel Ponzu-Sauce in das Kernloch geben und mit den gerösteten Buchweizenkernen bestreuen.