

Avocado-Tomato Cocktail

AVOCADO-TOMATEN-COCKTAIL

Für 4 bis 6 Personen

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1 reife Avocado, geschält und in
1 cm große Würfel geschnitten | 2 EL geriebene Zwiebeln |
| 1 TL Zitronensaft | 2 EL feingehackte frische Petersilie |
| 2 mittelgroße Tomaten, enthäutet,
entkernt und in 1 cm große Würfel
geschnitten | 1 TL Salz |
| | Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| | 2 EL Rotweinessig |
| | ¼ Tasse Pflanzenöl |

Die Avocado der Länge nach halbieren, den Kern und alle bräunlich gefärbten Stellen entfernen. Die Schalen abziehen, indem man sie mit den Fingern ablöst, wobei man an dem schmälere oder Stielende beginnt (dunkelhäutige Avocados lassen sich nicht so leicht schälen; hier muß man ein scharfes Messer zu Hilfe nehmen). Die Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärbt. In einer Rührschüssel mit gehackten Tomaten und geriebenen Zwiebeln mischen. Petersilie, Salz und eine Prise gemahlener Pfeffer hinzufügen und die Zutaten vorsichtig vermengen.

Mit einem Schneebesen oder einer Gabel Essig und Öl verrühren und über die Avocado-Mischung gießen. Wieder gründlich umrühren, dann mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Als Vorspeise in eiskühlten Cocktailgläsern reichen oder zum Mittagessen auf frischen Salatblättern servieren.

Three-Bean Salad

DREIERLEI-BOHNEN-SALAT

Für 6 bis 8 Personen

- | | |
|---|---|
| 1 Tasse Feuerbohnen,
frisch gekocht oder aus der Dose | oder Lauchstengel |
| 1 Tasse weiße Bohnen,
frisch gekocht oder aus der Dose | ½ TL feingehackter Knoblauch |
| 1 Tasse Kichererbsen,
frisch gekocht oder aus der Dose | 2 EL feingehackte Petersilie |
| ¼ Tasse feingehackte Zwiebeln | 1 kleine grüne Pfefferschote, entkernt
und grobgehackt (nach Belieben) |
| | 1 TL Salz |
| | Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| | 3 EL Weinessig |
| | ½ Tasse Olivenöl |

Falls Bohnen und Kichererbsen aus der Dose verwendet werden, sie ganz abtropfen lassen und gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, wieder abtropfen lassen und mit Küchentuch abtrocknen. Falls man die Bohnen vorher selbst kocht, die Anweisungen für das Einweichen befolgen, die für das Bostoner Bohneneintopf-Gericht auf Seite 91 gegeben werden, und die Bohnen so lange kochen, bis sie weich sind. Eine halbe Tasse ungekochte, getrocknete Bohnen ergibt etwa 1¼ Tasse gekochte.

In einer großen Schüssel die Kichererbsen, Feuer- und weißen Bohnen, die gehackten Zwiebeln oder Lauch, Knoblauch, Petersilie und nach Wunsch