



GEGRILLTER GEFÜLLTER APFEL MIT REIS

AUF EINER GRÜNEN SALSA MIT RUCOLA UND TOMATENWÜRFEL

Für 4 Personen

ÄPFEL

4 große **Äpfel** (Gala)
150 g vorgekochter
Langkornreis Natur
1 Bd **Blattpetersilie**
1 **Ei**
½ TL grüne **Currypaste**
½ TL **Salz**
**Apfelentkerner/
Kugelausstecher/
Pariserlöffel**

- 1** Bei den **Äpfeln** oben am Stiel einen kleinen Teil (ca. ¼) waagrecht wegschneiden, so dass eine Art Deckel entsteht, um die Füllung abzudecken. Jeden Apfel mittig aushöhlen damit er gut befüllbar ist.
- 2** Den **vorgekochten Reis** in eine Schale geben. Die **Petersilie** grob hacken und zu dem Reis geben. Ebenso das **Salz**, die **Currypaste** und das **Ei** in die Schale geben und alles gut mischen. Mit dieser Mischung den Apfel, mit Hilfe eines Löffels, befüllen.
- 3** Die Deckel der Äpfel für **ca. drei Minuten** auf den Grill legen; dann diese vorsichtig vom Grill nehmen.
- 4** Die gefüllten Äpfel auf den Grill setzen und die vorgegrillten Apfeldeckel vorsichtig darauf legen. **Ca. 15 – 20 Minuten** grillen.



ZWISCHENGANG von Meta Hildebrand

SALSA

- 1 **Avocado**
 - 100 g **Salatgurke**
 - 2 – 4 **Zehen Knoblauch**
(nach Belieben/
Schärfewunsch)
 - 40 g **grüne Currypaste**
 - 1 EL **Salz**
 - 1 **Zitrone**
(davon nur der Saft)
 - Ca 90 ml **Olivenöl**
- Mixbecher**
Stabmixer
Zitruspresse

- 1** Die **Avocado** halbieren und entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und klein schneiden; anschließend in einen Mixbecher geben.
- 2** Die grob geschnittene **Gurke**, den geschälten **Knoblauch**, die **Currypaste**, das **Salz** und das **Olivenöl** ebenfalls in den Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.
- 3** Die **Zitrone** halbieren und den Saft auspressen, den Saft zu der gemixten Avocadomasse geben und mitmixen.

ANRICHTEN

- 50 g **Rucola**
- 1 **Tomate**
- Küchensieb**

- 1** Die **Tomaten** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den **Rucolasalat** waschen und abtropfen lassen.
- 2** Die Salsa in die Mitte des Tellers geben und darüber ein paar **Tomatenwürfel** sowie den **Rucola** streuen, die Äpfel mittig aufsetzen und warm oder kalt genießen.

GUTEN APPETIT