

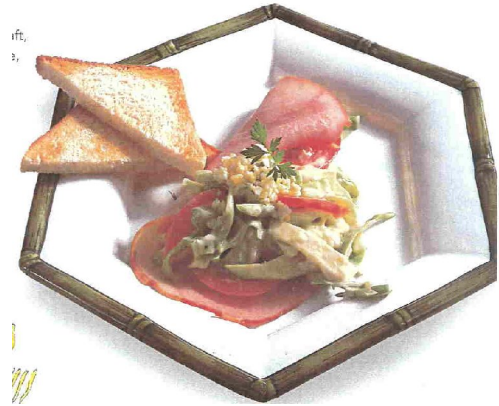
HAM KARIBA (Kenia)

(Kariba-Schinken)

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Ei
- 2 grosse weiche Avocados
- 3 EL Zitronensaft
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Erdnusskerne
- ½ Kopfsalat
- 4 EL Salatmajonaise
- 0.5 TL Salz
- 2 Prisen Cayennpfeffer
- 4 grosse Scheiben gekochten Schinken (je ca. 200 g)



Zubereitung:

Das Ei hart kochen, abkühlen lassen, schälen, hacken und zur Seite stellen.

Die Avocados halbieren, die Steine herauslösen, das Fruchtfleisch vorsichtig aus den Schalen löffeln und in dünne Streifen schneiden. Sofort den Zitronensaft über die Avocadostreifen geben, sonst werden sie braun.

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Erdnüsse fein hacken.

Den Salat waschen, die Blätter in dünne Streifen schneiden.

Die Salatmajonaise, das Salz und den Cayennepfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen verrühren. Alle klein geschnittenen Zutaten dazugeben und vorsichtig mit einem Kochlöffel umrühren.

Die Schinkenscheiben auf einen grossen Teller legen, die Füllung gleichmässig darauf verteilen und die Scheiben locker zu Tüten zusammenschlagen.

Tipp:

Dazu schmeckt frisch geröstetes Toastbrot