



Veggies Power-Tower mit Avocado, Tomaten und Paprika

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für einen Power-Tower

- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- 1 kleine oder eine halbe (rote) Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Jeweils eine halbe Paprika in gelb und orange
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- Etwas grobes Chilipulver bzw. Chiliflocken aus der Mühle
- Eine halbe rote Chilischote | Menge ganz nach persönlichem Schärfe-Empfinden
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL veganer dunkler Balsamico Essig
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 TL Olivenöl für die Tomatenschicht
- 1 EL Olivenöl, um die Paprika anzubraten
- 1 TL Kräuter der Provence | getrocknet oder frisch aus dem Kräutertopf/-garten
- 1 TL schwarze Sesamkörner
- Kresse, Rettichsprossen oder eine andere Sprossen-Sorte zum Garnieren
- Crème de Balsamico zum dekorieren

Tipp: So einen Turm aus Guacamole und Gemüse kann man nur schwer ohne Form gleichmäßig auftürmen. Daher benutze ich für die Herstellung des Power-Towers einen Dessert-Ring, auch Speisering genannt. Der hier benutzte Speisering hat einen Durchmesser von 8 cm. Darüber hinaus habe ich einen dazu gehörenden "Stempel" genutzt, um die einzelnen Schichten etwas zu verdichten und den Turm unbeschadet aus dem Speiseeis herauszudrücken.

Zubereitung (20 Minuten)

Alle drei Schichten des Turms einzeln vorbereiten, anschließend in einen Speisering auf den Teller geben und leicht andrücken.

1. **Vorbereitung der ersten Avocado-Schicht:** Eine Avocado halbieren, den Kern entfernen und das satt-grüne, weiche Fruchtfleisch aus der Schale in eine Schüssel löffeln. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Dabei ein paar Stückchen ganz lassen, die Masse also nicht völlig gleichmäßig pürieren. 3 EL frischen Zitronensaft dazu geben und die Masse mit Meersalz, grobem Chilipulver aus der Mühle und 1 TL Agavendicksaft würzen. Das Ganze gut durchmengen. Eine halbe oder ein Viertel Chilischote ohne Kerne in feine Röllchen schneiden und ebenfalls unterheben (ganz nach Geschmack auch weniger Chili verwenden).
2. **Vorbereitung der zweiten Schicht:** Tomate mit Zwiebelchen: Eine Tomate waschen, achteln, das Kerngehäuse entfernen und die Tomaten-Slices ganz fein würfeln. Eine halbe oder sehr kleine Zwiebel ebenfalls in feine Würfel schneiden und zwei Drittel der Zwiebelwürfel zu den Tomatenstückchen geben und vermischen. Das Ganze mit Salz, frischem Pfeffer aus der Mühle, einem kleinen Schuss Olivenöl und etwas dunklem Balsamico abschmecken.
3. **Vorbereitung der dritten Schicht:** Gebratene Paprika: Die gelbe und orangene Paprikahälfte in ganz feine Streifen schneiden. Zwei Drittel der Paprikastreifen weiter zu Würfeln zerkleinern. Eine kleine Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Dann die Paprikawürfel und -streifen zusammen mit dem Knoblauch und den restlichen Zwiebelwürfeln in 1 EL heißem Olivenöl zwei-drei Minuten anrösten. Dabei mit Salz und Pfeffer oder Chiliflocken aus der Gewürzmühle würzen. Mit Kräutern der Provence würzen. Wer mag, kann die Paprika auch zusätzlich noch in 1 TL Agavendicksaft karamellisieren lassen.
4. **Jetzt wird aufgetürmt:** Alle drei Schichten, beginnend mit der Guacamole über die Tomatenschicht bis hin zur Paprika in einen Speisering auf einen Teller schichten. Jede Schicht einzeln etwas andrücken, bevor die nächste Füllung darauf gegeben wird. Bei der Paprikaschicht erst mit den angebratenen Paprikawürfeln beginnen und die angebratenen Paprikastreifen einzeln nochmals kreisförmig oben auflegen.
5. Den Speisering vorsichtig entfernen. Den Power-Tower mit Sprossen krönen, mit Crème Balsamico garnieren und mit schwarzen Sesamkörnern

und ein paar knallig-roten Chiliröllchen garnieren. Mit hellem oder dunklem Baguette servieren.