

GEMISCHTER SALAT



ÜBERSICHT

- Dauer: 10 Minuten
- Menge: 2 Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

- 4 Handvoll (Zupf-) Salat
- 2 Snackgurken
- 2 Tomaten
- 1 Karotte
- 1 Avocado
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 2 EL Nüsse/Nussmischung

Dressing:

- Kernöl
- Apfelessig
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Ein einfacher gemischter Salat, der mit saisonalen Zutaten garantiert zu jeder Jahreszeit schmeckt – egal ob als Hauptspeise oder bunter Beilagen-Salat.

Salat waschen, trockenschleudern und auf zwei Schüsseln aufteilen. Gurken, Frühlingszwiebel und Tomaten klein schneiden und über dem Salat verteilen. Die Karotte mit der Reibe grob reiben. Eine Avocado halbieren, entkernen und rautenförmig einschneiden – so kann das weiche Fleisch gleich direkt in Form von Würfeln aus der Schale gedrückt werden.

Das Dressing wird am besten direkt über den Salatschüsseln gemischt: 3 EL Essig und 3 EL Kernöl pro Schüsselchen, eine feine Prise Salz und Pfeffer, sowie einen Esslöffel der Nussmischung darüber verteilen und servieren.

