Avocado-Paprika-Salat.

20 Min. Vorbereitung | **20 Min.** Gesamtzeit | **leicht** Aufwand

Zutaten für: 2 Portion(en)

- 2 EL Salatkerne (z.B. Simply Sunny)
- 6 TL Sojasoße (z.B. Taste of Asia)
- 8 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl (z.B. Mitakos)
- 1,0 TL Ahornsirup (z.B. Naturgut)
- Salz & Pfeffer
- 1,0 rote Spitzpaprika
- 0,50 Salatgurke(n)
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 reife Avocado(s) (ca. 300 g pro Stück)
- Nach Belieben: 3 TK-Rice Nuggets (z.B. Food for Future)

Zubereitung:

1. Gib zuerst die Salatkerne ohne Zugabe von Fett in eine kalte Pfanne und röste sie unter Wenden ca. 5 Min. an. Wenn sie beginnen zu duften und leicht bräunen, sind sie fertig. Sofort herausnehmen, sonst verbrennen sie.
2. Für das Dressing verquirlst du Sojasoße, Zitronensaft und Öl. Schmecke mit Ahornsirup, wenig Salz und Pfeffer ab. Achtung! Die Sojasauce ist schon salzig!
3. Jetzt ist das Gemüse dran und wird erstmal gewaschen. Paprika in kleine Stücke schneiden.
4. Die Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in feine Halbmonde schneiden.
5. Von den Lauchzwiebeln die Wurzelenden entfernen, Stangen waschen und in schmale Ringe schneiden.
6. Das gestückelte Gemüse mit dem Dressing mischen.
7. Weiter geht es mit der Avocado: die halbierst du erstmal, entfernst dann den Stein und hebst das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale. Schneide es nun in schmale Spalten und die verteilst nach Gusto auf einer Platte oder Tellern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

PENNY.

Avocado-Paprika-Salat.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

8 Gemüse und Dressing auf den Avocadospalten verteilen. Die gerösteten Kerne drüberstreuen. Salat sofort servieren, oder aber die Avocado mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht mit der Zeit braun wird.

Tipp: Großen Hunger? Dann pro Portion noch 3-TK Rice Nuggets (von Food for Future) nach Packungsanweisung im Backofen zubereiten und zum Salat servieren.

PENNY.