

Rezept

Avocado-Algen-Salat

Ein Rezept von Avocado-Algen-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

Für das Dressing

- | | |
|---|---|
| 4 EL Olivenöl | 2 TL Reisessig (ersatzweise Weißweinessig) |
| 2 TL dunkle Sojasauce (Koikuchi) | Salz |
| 1 TL Wasabipaste | Pfeffer |

Für den Salat

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 2 EL getrocknete Hijiki-Algen | 1/2 Salatgurke |
| 2 Avocados | 8 Kirschtomaten |
| 1 Stängel Basilikum | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 33 g F, 4 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing Öl, Essig, Sojasauce, 1 Prise Salz und Wasabipaste verrühren. Für den Salat die Hijiki-Algen in einem Schälchen mit kaltem Wasser bedecken und ca. 10 Min. darin quellen lassen. Abgießen, Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Hijiki-Algen ca. 30 Sek. darin blanchieren. Dann abgießen, trocken tupfen, mit dem Dressing vermengen und 5-10 Min. darin marinieren lassen.
2. Inzwischen Gurke waschen, putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Avocados schälen, halbieren, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch ebenfalls ca. 1,5 cm groß würfeln. Kirschtomaten waschen und vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen.
3. Gurke, Avocados und Tomaten grob unter das Dressing mit den Hijiki-Algen mischen. Den Salat auf vier Schalen verteilen und mit Pfeffer und Basilikum bestreuen.