Rezept

Avocado-Krabben-Salat im Kopfsalat serviert

Ein Rezept von Avocado-Krabben-Salat im Kopfsalat serviert, am 20.05.2025

Zutaten

1	Kopfsalat
	Saft von 2 Zitronen
1 EL	Weißweinessig
	schwarzer Pfeffer
2 EL	Sesamöl
3 EL	Olivenöl
	Salz
1 Bund	Schnittlauch
4	reife Avocados
2 EL	Kürbiskernöl
	Salz
1	Spritzer Tabasco
400 g	geschälte Krabben oder Shrimps
3 EL	Essig
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Blätter des Kopfsalates vom Strunk lösen, waschen, trockenschleudern und beiseitelegen.

2. Die Avocados schälen, halbieren und den Kern herausnehmen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und sofort mit dem Zitronensaft marinieren. Anschließend mit Kürbiskernöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

3. Aus dem Olivenöl, dem Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette zubereiten. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

4. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Krabben kurz in der Pfanne schwenken, damit sie sich erwärmen.

5. Den Salat in einer Salatschüssel mit der Vinaigrette anmachen, nochmals abschmecken und auf einem Teller wieder als Kopfsalat zusammensetzen. Den Avocadosalat dazugeben und die Krabben darauf verteilen. Mit den frischen Schnittlauchringen dekorieren.