

Rezept

Avocado-Melonen-Salat mit frischem Ingwer

Ein Rezept von Avocado-Melonen-Salat mit frischem Ingwer, am 29.05.2023

Zutaten

1/2 kleine Honig- oder Zuckermelone (etwa 400 g)	2-3 Avocados (je nach Größe)
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Cocktailtomaten
1 Kästchen Gartenkresse	1 Stück frischer Ingwer (2-3 cm)
Salz, 1/2 TL Garam masala oder Fünf-Gewürze-Pulver	3-4 EL heller Reisessig
1 Prise Zucker	nach Belieben 1 Msp. Wasabi-Paste (japanischer grüner Meerrettich aus der Tube)
	4 EL geschmacksneutrales Öl (z.B. Erdnussöl)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als kleines Essen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Kerne aus der Mitte der Melone mit einem Löffel herauskratzen. Die Melone schälen und würfeln. Die Avocados rundherum bis zum Kern einschneiden. Hälften gegeneinander drehen und so auseinander lösen. Kerne mit der Messerspitze anheben und herauslösen, die Hälften schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
2. Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelbüschel und die welken dunkelgrünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Kresse vom Beet schneiden.
3. Essig mit Ingwer, Salz, Garam masala oder Fünf-Gewürze-Pulver, eventuell dem Wasabi und dem Zucker verrühren. Das Öl mit einer Gabel kräftig unterschlagen.
4. Melone, Avocados und Tomaten mit den Frühlingszwiebeln mischen, Dressing unterheben. Salat probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist. Auf eine Platte häufen und mit der Kresse bestreuen.