

Rezept

Avocado-Papaya-Salat

Ein Rezept von Avocado-Papaya-Salat, am 23.04.2024

Zutaten

100 g gemischter Salat (z. B. Feldsalat, Rucola, Batavia)	2 Stangen Staudensellerie
2 Avocados	1 Papaya
40 g Walnusskerne	1 EL Zitronensaft
1 EL Honig	1 Schalotte
2 EL Öl	2 EL weißer Aceto Balsamico
Salz	2 EL Walnussöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Die Selleriestangen waschen, entfädeln und in feine Scheiben schneiden. Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Papayahälften quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Avocados schälen, halbieren. Die Steine entfernen. Die Avocadohälften in dünne Spalten schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
3. Die Schalotte schälen und sehr klein würfeln. Schalottenwürfel, Honig und Essig mit dem Öl und Walnussöl zu einer cremigen Sauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Salat mit Selleriescheibchen und etwas Dressing vermischen und auf Teller geben. Papayascheiben und Avocadospalten darauf verteilen. Restliches Dressing darüber träufeln. Die Walnusskerne darüber streuen. Dazu schmeckt frisches Baguette oder Nussbrot.