Rezept

Avocado-Spinat-Salat mit Champignons

Ein Rezept von Avocado-Spinat-Salat mit Champignons, am 01.06.2025

Zutaten

300 g	junger Blattspinat
1	Avocado
1	Apfel
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Saft von ½ Zitrone
1 EL	Agavendicksaft
	Salz
200 g	weiße Champignons
300 g	Kirschtomaten
1 TL	Sesamöl
½ Bund	glatte Petersilie
2 EL	Apfelsaft
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat den Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

2. Avocado halbieren und den Kern herauslösen, die Hälften schälen und in Spalten schneiden. Tomaten waschen und in Achtel schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Viertel in Würfel schneiden.

3. Für das Dressing Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitronensaft, Apfelsaft, Agavendicksaft und Öl in einer großen Salatschüssel zu einem Dressing verrühren. Petersilie untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 2 Min. leicht rösten, dann herausnehmen. Spinat, Pilze, Avocado, Tomaten und Apfel mit dem Dressing mischen. Den Salat auf kleine Schalen oder Teller verteilen und mit den Kernen bestreuen.