

Rezept

Avocadosalat mit Erdbeeren

Ein Rezept von Avocadosalat mit Erdbeeren, am 11.11.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1 kleine Knoblauchzehe | 1 Schalotte (ca. 40 g) |
| 1 Frühlingszwiebel (ca. 30 g) | 5 g Olivenöl (1 TL) |
| 150 g Ziegenfrischkäse | 50 g Magerquark |
| 1 TL Johannisbrotkernmehl | Salz |
| Pfeffer | 1 reife Avocado (ca. 160 g) |
| 150 g Erdbeeren | 1 EL Zitronensaft |
| 1 EL Pinienkerne | 1 kleine Handvoll Basilikumblätter zum Garnieren |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 50 g F, 20 g EW, 10 g KH

Zubereitung

- Knoblauch und Schalotte schälen, halbieren und im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit dem Öl zur Knoblauch-Schalotten-Mischung in den Mixtopf geben und alles 2 Min. / 100° / Stufe 1 dünsten.
- Ziegenfrischkäse, Quark, Johannisbrotkernmehl, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer hinzufügen und alles im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 4 mischen. Die Creme umfüllen und ca. 10 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- Inzwischen die Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und längs in Scheiben schneiden. Erdbeeren abbrausen, entkelchen und in Scheiben schneiden. Beides auf Teller verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Von der Ziegenkäsecreme mit zwei feuchten Teelöffeln Nocken abstechen und daraufsetzen.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und mit den Basilikumblättern über den Salat streuen. Salat sofort servieren.