

Rezept

Beauty-Salat mit Avocado

Ein Rezept von Beauty-Salat mit Avocado, am 27.04.2024

Zutaten

6 kleinere Tomaten

1 reife Avocado

1-2 EL Rapsöl

Pfeffer

3-4 Artischockenherzen (Konserve)

½ Bund Koriandergrün oder Schnittlauch

Salz

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden, Stielansätze dabei entfernen.

2. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und längs vierteln. Avocado halbieren, entsteinen und die Schale abziehen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit Artischockensud beträufeln, damit es sich nicht verfärbt.

3. Den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken, mit den Tomaten und dem Öl unter die Avocados und Artischocken ziehen. Mit Artischockensud, Salz und Pfeffer würzen.