

## Rezept

# Bunter kanarischer Salat

Ein Rezept von Bunter kanarischer Salat, am 01.10.2023

## Zutaten

1/2 Romanasalat (ersatzweise 1 Salatherz, Little Gem)	2 feste, nicht zu reife Fleischtomaten
1/2 Gemüsezwiebel	1/2 Salatgurke
1 reife, nicht zu weiche Avocado	1 grüne Paprikaschote
4 EL Maiskörner (aus der Dose)	1 Orange
Salz	10 grüne Oliven
2-3 EL milder Weißweinessig	schwarzer Pfeffer
	4 EL Olivenöl extra nativ

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Die Salatblätter ablösen, waschen und gut trockenschütteln. In 1 cm breite Streifen schneiden und auf einer Platte ausbreiten.

---

2. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in dicke Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, streifig schälen und ebenfalls in dicke Scheiben teilen. Die Gemüsezwiebel abziehen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Diese zu Ringen aufblättern. Die Paprika waschen, halbieren und putzen. Die Hälften in nicht zu dünne Streifen schneiden.

---

3. Die Avocado längs um den Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und trennen, den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen und längs in Spalten schneiden. Die Orange bis ins Fruchtfleisch schälen. In Scheiben schneiden und die Kerne entfernen.

---

4. Gemüse, Avocadospalten, Orangen, Maiskörner und Oliven auf und um den Blattsalat anrichten. Salzen, pfeffern, mit Essig und Öl beträufeln und servieren.