

Rezept

Flusskrebsschwanzsalat

Ein Rezept von Flusskrebsschwanzsalat, am 29.09.2023

Zutaten

1 süßsaurer Bio-Apfel (z. B. Elstar)	2 Avocados
150 g Salat-Mix	250 g Flusskrebsschwänze (entdarnt und vorgegart; Kühlregal oder Fischtheke)
2 EL Orangensaft	Saft von 1 Zitrone
2 EL Honig	1 TL Dijon-Senf
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL getrocknete Cranberries

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 30 g F, 12 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Avocados der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem scharfen Messer anstechen und herausdrehen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und würfeln.
2. Den Salat waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Apfel, Avocado und die Flusskrebsschwänze hinzufügen.
3. Orangensaft, Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben, den Deckel zuschrauben und das Glas gut schütteln. Das Olivenöl dazugeben und erneut schütteln. Das Dressing über den Salat geben und alle Zutaten mit Salatbesteck vorsichtig vermischen. Den Salat auf Schalen verteilen und jede Portion mit Cranberries bestreuen.