

## Rezept

# Orientalischer Avocado-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Orientalischer Avocado-Tomaten-Salat, am 18.12.2025

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> rote Zwiebel   | <b>1</b> Knoblauchzehe                 |
| <b>3</b> Stängel Koriandergrün  | <b>2</b> Limetten                      |
| <b>2 TL</b> Harissapaste (ersatzweise 1 TL Tomatenmark und 1 Msp. Cayennepfeffer) | <b>4 EL</b> Olivenöl                   |
| <b>8</b> Tomaten  | <b>2 TL</b> Honig                      |
| Salz  | <b>4 EL</b> entsteinte schwarze Oliven |
| <b>1</b> reife Avocado  | Pfeffer                                |

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. 1 Limette auspressen. Alles mit Harissa, Olivenöl und Honig verrühren.
2. Tomaten waschen, halbieren. Kerne und Stielansätze entfernen; die Tomaten in schmale Spalten schneiden. Oliven halbieren. Beides mit dem Dressing verrühren, salzen und pfeffern. Die Avocado schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.
3. Avocadospalten auf vier Tellern nach Belieben kreisförmig auslegen. Die zweite Limette auspressen. Die Avocadospalten mit dem Saft bepinseln, salzen und pfeffern. Die Tomatenmischung darauf anrichten.