

Rezept

Petersiliensalat mit Avocado

Ein Rezept von Petersiliensalat mit Avocado, am 25.03.2023

Zutaten

1/2 Zitrone	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Olivenöl	1 reife Avocado
4 Tomaten	3 Frühlingszwiebeln
2 Bund glatte Petersilie	3 Zweige frische Minze
300 g Salatgurke	200 g Sahnejoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Zitrone auspressen, Saft mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Öl gründlich verquirlen. Die Avocado schälen, längs halbieren und entsteinen, dann würfeln. Sofort im Dressing wenden, damit sie nicht dunkel wird.
2. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Kräuter waschen und trocknen. Blättchen abzupfen und grob hacken. 1 EL Kräuter zum Garnieren abnehmen. Gurke schälen und mit Tomaten klein würfeln. Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Alles mit Avocado und Sauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Salat anrichten. Joghurt cremig rühren und in Klecksen darauf geben. Mit gehackten Kräutern bestreuen.