

Rezept

Salatbowl mit Avocado und Croûtons

Ein Rezept von Salatbowl mit Avocado und Croûtons, am 18.12.2025

Zutaten

| | | | |
|--------------|--------------------------------|-------------|---|
| 80 g | Mayonnaise | 80 g | Joghurt |
| 5 EL | Zitronensaft | | Salz |
| | Pfeffer | | Zucker |
| 1 | Sardellenfilet (nach Belieben) | 2 | große Römersalatherzen |
| 100 g | Kirschtomaten | 1 | große Avocado |
| 40 g | Parmesan | 4 EL | grüne Oliven (nach Belieben) |
| 1 EL | Öl | 1 | großes Baguettebrötchen (ca. 200 g; darf vom Vortag sein) |
| 1 | Knoblauchzehe | 1 EL | TK-Petersilie |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 47 g F, 13 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing die Mayonnaise mit Joghurt, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Das Sardellenfilet (falls verwendet) sehr fein hacken und unterrühren. Falls das Dressing zu cremig ist, noch etwas Wasser unterrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und nach Belieben noch mit 1 EL Zitronensaft abschmecken und beiseitestellen.
2. Den Salat waschen, trocken schleudern und längs halbieren. Den Strunk entfernen, den Salat in feine Streifen schneiden und auf vier tiefe Teller verteilen. Die Tomaten waschen und halbieren, salzen und pfeffern und in die Schüsseln geben.
3. Die Avocado längs halbieren, entsteinen und der Länge nach in Spalten schneiden. Die Avocadospalten mit einem Löffel auslösen. Die Avocadostückchen mit den restlichen 2-3 EL Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern und zum Salat geben. Das Dressing gleichmäßig über die Salatbowls klecksen.
4. Den Parmesan mit dem Sparschäler hobeln und die Späne über den Salaten verteilen. Die grünen Oliven, falls verwendet, darübergeben.
5. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Das Brötchen erst in gut 1 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Brotwürfel in das heiße Öl geben und in ca. 3 Min. unter Rühren rundherum knusprig braten, dann den Knoblauch in das Öl pressen, die Petersilie dazugeben und unterrühren. Die Würfel salzen und pfeffern und über den Salaten verteilen. Die Bowls sofort servieren.