

Rezept

Spinatsalat mit Avocado

Ein Rezept von Spinatsalat mit Avocado, am 17.09.2024

Zutaten

400 g junger Blattspinat	1 gelbe Paprikaschote
200 g Kirschtomaten	1/2 Avocado
1 Apfel	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Weißweinessig	2 TL Agavendicksaft
2 TL Senf	1 EL gemischte TK-Kräuter
1 Knoblauchzehe	6 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer
100 g grüne oder schwarze Oliven	2 EL Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Die Blätter gründlich waschen und trocken schleudern. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Avocado halbieren, entkernen, schälen und würfeln. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und die Hälften würfeln.
2. Für das Dressing Zitronensaft, Essig, Agavendicksaft, Senf und Kräuter verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Das Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die vorbereiteten Salatzutaten, die Oliven und das Dressing verrühren und kurz ziehen lassen. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Sesam bestreut servieren.