

Rezept

Tex-Mex-Salat

Ein Rezept von Tex-Mex-Salat, am 14.07.2024

Zutaten

3 EL Limettensaft	1 TL Rohrohrzucker
Salz	Pfeffer
5 EL Olivenöl	1 kleine Avocado
2 Tomaten	1 Bio-Mini-Salatgurke (ersatzweise 1 Stück Salatgurke)
1 Dose Kidneybohnen (250 g Abtropfgewicht)	1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
1 EL eingelegte Jalapeño-Chilischoten (in Ringen, aus dem Glas, nach Belieben)	1 kleines Bund Koriandergrün
	1 Handvoll Tortillachips

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 50 g F, 15 g EW, 55 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing den Limettensaft in einer Servierschüssel mit Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.

2. Die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln und in die Schüssel geben. Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien, klein würfeln und zum Dressing geben. Die Gurke gründlich waschen oder schälen, putzen und längs vierteln. Die Gurkenviertel in Würfel schneiden und ebenfalls zugeben.

3. Die Kidneybohnen, den Mais und nach Belieben die Jalapeño-Ringe in ein Sieb abgießen, kalt abrausen, kurz abtropfen lassen und zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben. Alles gut vermischen.

4. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen mitsamt den zarten Stielen klein hacken. Die Hälfte des Korianders unter den Salat mischen. Den Tex-Mex-Salat auf zwei Teller oder Schalen verteilen. Mit dem übrigen Koriandergrün bestreuen und mit den Tortilla-Chips garnieren.