

### Rezept

## Tomaten-Avocado-Salat

Ein Rezept von Tomaten-Avocado-Salat, am 02.06.2025

### Zutaten

**6** Tomaten **1** Salzgurke

kleine rote Zwiebel
Bio-Zitrone

2 kleine Avocados 5 Stiele Estragon

**50 g** schwarze Oliven (entsteint) **2 EL** Aceto balsamico bianco

1TLflüssiger HonigSalzPfeffer3 ELOlivenöl

## **Rezeptinfos**

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 27 g F, 4 g EW, 9 g KH

# **Zubereitung**

- 1. Die Tomaten waschen und quer in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke putzen, waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Die Hälften quer in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften quer in Scheiben schneiden.
- Tomaten-, Gurken- und Avocadoscheiben leicht überlappend auf Teller legen. Mit den Zwiebelwürfeln bestreuen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Estragon waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Oliven grob hacken. Beides auf den Salat streuen. Den Essig mit Honig, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Öl verrühren und die Vinaigrette zum Servieren über den Salat träufeln.