

## Rezept

# Tomaten-Gurken-Paprika-Salat

Ein Rezept von Tomaten-Gurken-Paprika-Salat, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>2</b> reife Fleischtomaten (ca. 400 g)	<b>1</b> kleine Salatgurke
<b>1</b> große grüne Paprikaschote	<b>1</b> frische grüne Chili
<b>1</b> weiße Zwiebel	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
<b>1</b> Zweig frische Minze	<b>2</b> weiche Avocados
<b>3 EL</b> Erdnusscreme	<b>5 EL</b> Zitronensaft
Salz	schwarzer Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Die Kerne ausschaben. Das Gurkenfleisch ebenfalls fein würfeln.
2. Paprika- und Chilischote waschen, putzen und klein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Tomaten-, Gurken-, Paprika- und Chiliwürfel sowie Kräuter vermischen.
3. Die Avocados längs rund um den Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und trennen, den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen und in Würfel schneiden. Vorsichtig unter den Salat heben.
4. Die Erdnusscreme mit Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über den Salat gießen und alles vorsichtig durchmischen. Bei Bedarf noch etwas salzen.