

## 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.