

Rezept

Türkischer Bauernsalat mit Avocado

Ein Rezept von Türkischer Bauernsalat mit Avocado, am 28.06.2026

Zutaten

80 g Walnusskerne	4 Tomaten
1 kleine Salatgurke	2 gürne türkische Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 kleine Avocado
3 EL Zitronensaft	½ Bund glatte Petersilie
2 Stängel Minze	2 EL Granatapfelsirup (aus dem türkischen Lebensmittelladen)
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	50 g Oliven
1 TL Sumach (aus dem türkischen Lebensmittelladen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen und duften. Herausnehmen und abkühlen lassen, anschließend grob hacken.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren. Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, dann die Hälften 1 cm groß würfeln. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
3. Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und diese sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken oder klein schneiden.
4. Granatapfelsirup gründlich mit 1 EL Zitronensaft und dem Öl verrühren. Das Dressing salzen und pfeffern. Oliven nach Belieben in Ringe schneiden oder ganz lassen. Das Dressing vorsichtig mit allen vorbereiteten Zutaten mischen. Den Salat 5 Min. ziehen lassen, dann erneut mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Sumach bestreut servieren.