

Rezept

Veganer Avocado-Linsen-Salat

Ein Rezept von Veganer Avocado-Linsen-Salat, am 30.05.2023

Zutaten

3 EL Aceto balsamico bianco	2 TL Ahornsirup
1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver Kräutersalz	3 EL Öl Pfeffer
4 Frühlingszwiebeln	4 Stängel Minze
125 g Rucola	1 rosa Grapefruit
1 Dose Linsen (265 g Abtropfgewicht)	2 kleine Avocados (z. B. »Hass«)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing Essig, Ahornsirup und Paprikapulver verrühren. Das Öl unterschlagen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

2. Für den Salat Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Grapefruit dick schälen, die Fruchtfilets herausschneiden und dritteln. Linsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Avocados halbieren, entkernen, schälen und würfeln. Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen, kurz ziehen lassen.