

## ■ REZEPT DES MONATS - APRIL



Foto: Shutterstock | Tobik

## Eisberg-Avocado-Salat mit Walnüssen

### Zutaten (für 6 Portionen):

150 g	Eisbergsalat
50 g	Ruccola
2	reife Avocados à 250g
1 Bund	Frühlingszwiebeln
500 g	Tomaten
50 g	Walnüsse
1	Limette (Bio), Saft ausgepresst

### Dressing:

1 EL	Limettensaft
3 EL	Olivenöl
1 EL	saure Sahne
1 EL	Petersilie, gehackt
1 TL	Senf
	Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker

- Eisbergsalat und Ruccola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen
- Frühlingszwiebeln und Tomaten in Scheiben schneiden
- Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, klein hacken, abkühlen
- Avocados halbieren, entkernen, schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und mit 1 EL Limette beträufeln
- Salatzutaten vorsichtig vermengen und auf einer Platte anrichten
- alle Zutaten für das Dressing in ein kleines Schraubglas geben und kräftig schütteln, nochmal mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken
- das Dressing auf dem Salat verteilen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	300	0	30 g	4 g