Avocado-Orangen-Salat

Von diesem Avocado-Orangen-Salat werden die Gäste begeistert sein. Das Rezept eignet sich als Grillbeilage oder leichtes Sommergericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

200 g	Blattsalat
2 Stk.	Orangen
1 Stk.	Avocado
1 TL	Zitronensaft
0.5 Stk.	Zwiebel
1 EL	Balsamicoessig (weiß)
1.5 EL	Joghurt
3 EL	Olivenöl (für die Marinade)
1 EL	Kräuter (gehackt)
1 Schuss	Olivenöl (zum Beträufeln)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Als erstes die Orangen für den **Avocado-Orangen-Salat** schälen und filetieren (die weiße Haut abziehen). Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Kaffeelöffel auslösen und in Würfel schneiden. Fruchtfleisch sofort mit Zitrone beträufeln, damit es nicht braun wird.

2. Anschließend Joghurt, Olivenöl und Balsamicoessig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Avocadowürfel damit marinieren und 10 Minuten durchziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit Blattsalat und/oder Kräuter waschen, trockentupfen und zerkleinern. Die roten Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

4. Avocadowürfel auf Tellern anrichten. Blattsalat/Kräuter über die Avocado geben und die Orangenfilets sowie Zwiebelringe auf den Tellern dekorativ anrichten.

5. Mit Olivenöl etwas beträufeln und mit frisch gemahlenen Pfeffer den Avocado-Orangen-Salat bestreuen und servieren.

Tipp

Präsentiert wird der gute Avocado-Orangen-Salat mit Brot.