


# Avocado-Paprika-Salat.



 **20 Min.**  
Vorbereitung

 **20 Min.**  
Gesamtzeit

 **einfach**  
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 460 kcal | 5 g Eiweiß | 38 g Fett | 16 g Kohlenhydrate

**Zutaten für:      Portion(en)**

**rote Paprikaschote(n)**

**g Salatgurke**

**Lauchzwiebel(n)**

**rote Zwiebel(n)**

**EL Zitronensaft, frisch  
gepresst**

**EL Olivenöl (z.B. Naturgut)**

**EL Wasser**

**TL Agavendicksaft (z.B.  
Naturgut)**

**Salz und Pfeffer**

**Zubereitung:**

- 1** Paprika waschen, Stielansatz und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
- 2** Gurke waschen oder schälen, längs halbieren, Kerne entfernen. Gurke in Halbmonde schneiden.
- 3** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.
- 4** Rote Zwiebeln schälen und in feine Würfel oder Scheiben schneiden.
- 5** Für das Dressing Zitronensaft, Olivenöl und Wasser in einer Salatschüssel kräftig verquirlen. Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6** Gemüse mit dem Dressing mischen.

auf Seite 2 geht es lecker weiter

# Avocado-Paprika-Salat.

2. Seite / es geht lecker weiter

**Avocado(s) (ca. 300 g  
pro Stück)**

**Bund Schnittlauch  
oder glatte Petersilie**

## Zubereitung:

- 7 Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in schmale Spalten schneiden und auf einer Platte oder einem Teller verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 8 Gemüsestücke samt Dressing auf den Avocadospalten verteilen.
- 9 Kräuter waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden bzw. hacken. Salat damit garnieren.



QR-Code scannen und weitere  
Rezepte entdecken!

**PENNY.**