

Spanischer Avocadosalat mit Orangen



Zubereitung
20 min

In Spanien wird dieser erfrischende Salat während der Wintermonate gern gegessen. Die Orange sorgt für eine fruchtige Note und die Avocado bringt mexikanische Einflüsse mit in den Salat.

Zutaten (8 Portionen)

Zutat	Menge	✓
Dressing		
Natives Olivenöl	3 EL	
Sherry Essig	1 EL	
frisch gepresster Zitronensaft	1½ TL	
Dijon-Senf	1 TL	
Salz	¼ TL	
Salat		
Fein geschnittenen Römersalat (nur den grünen Teil verwenden)	550 g	
große Orangen (in 1 cm dicke Scheiben schneiden)	4	
große Avocados, in kleine Stücke geschnitten	2	
gebratene Paprika, in Streifen geschnitten	1	
dünn geschnittene rote Zwiebel	250 ml / 1 Tasse	
fein gehackte frische Minze	2 EL	

Nährwertangaben

Kalorien	175
Fett, total	10 g
Fett, gesättigt	1.4 g
Cholesterin	0 mg
Natrium	96 mg
Kohlenhydrate	23 g
Ballaststoffe	6 g
Proteine	3 g

Zubereitung

1. Dressing: Öl, Essig, Zitronensaft, Senf und Salz in einer kleine Schüssel verquirlen.
2. Salat: Den Salat waschen, trocken schütteln, zerkleinern und auf einem großen Teller verteilen. Die Orangen dekorativ darauf platzieren, dann die Avocado, Paprika und Zwiebeln.
3. Kurz vor dem Servieren den Salat mit Dressing beträufeln und mit Minze bestreuen.

Rezept von Sobia Khan, Ernährungsexpertin