

Rezept

Avocadosalat mit Thunfisch

Ein Rezept von Avocadosalat mit Thunfisch, am 30.06.2024

Zutaten

Für den Salat:

2 Avocados
4 Tomaten
Salz

½ Salatgurke

2 Dosen Thunfisch in Lake (à 140 g Abtropfgewicht)
Pfeffer

Für das Dressing:

1 TL Senf
1 TL Agavendicksaft (ersatzweise Honig)
Pfeffer

4 EL Bio-Apfelessig
Salz
3 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 55 g F, 22 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Salatgurke schälen und der Länge nach vierteln. Die Viertel in Würfel schneiden und zu den Avocados geben. Die Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Die Viertel ebenfalls würfeln und zu den Avocados geben.
3. Für das Dressing Senf, Apfelessig und Agavendicksaft in eine kleine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schneebesen verquirlen. Dabei das Rapsöl langsam dazugießen. Das Dressing über den Salat träufeln. Alles gut vermischen und den Salat ca. 15 Min. durchziehen lassen.
4. Inzwischen den Thunfisch in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und portionsweise anrichten. Den Thunfisch grob zerpfücken, auf dem Salat verteilen und servieren.