Avocado-Ananas-Salat mit Erdnussdressing



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Spitzpaprika	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	60 g
Bio Limetten	1 St.
Honig	3 TL
Rapsöl	4 EL
Salz	
Rucola	100 g
Avocado	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Salatschleuder

1. Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Erdnüsse grob hacken. Limette halbieren und auspressen.

2. In einer Schüssel Paprika, Frühlingszwiebeln, Limettensaft, Honig und Öl verrühren und mit Salz abschmecken. Rucola waschen und trocken schleudern. Avocados halbieren, Steine herausdrehen und Fruchtfleisch schälen, dann in Spalten schneiden. Mit Rucola und Ananas auf Tellern anrichten und Dressing darauf verteilen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	485 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	31 g