



# Avocado-Ananas-Salat mit Erdnussdressing



 Dauer  
25 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Frühlingszwiebeln	0,5 Bund
Spitzpaprika	1 St.
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	60 g
Limetten	1 St.
Honig	3 TL
Rapsöl	4 EL
Salz	
Rucola	100 g
Avocado	2 St.

## Zubereitung

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.

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	441 kcal		
Kohlenhydrate	47 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	8 g	Fette	28 g