



Avocado-Orangen-Salat

 Dauer
15 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	2 St.
Rucola	400 g
Avocado	2 St.
Erdnuskerne, geröstet und gesalzen	80 g
Olivenöl	5 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Saft dabei auffangen.

Rucola waschen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Erdnüsse grob hacken.

In einer Schüssel Olivenöl mit Senf, 3 EL Orangensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Orangen, Rucola, Avocado und Erdnüsse mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	382 kcal		
Kohlenhydrate	23 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	10 g	Fette	30 g