Avocado-Orangen-Salat









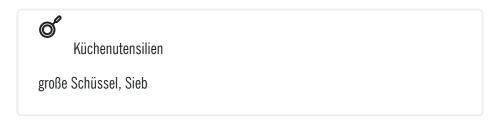
Zutaten

für 4 Portionen

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

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 1. 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.
- 2. Rucola waschen und abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln. Erdnüsse grob hacken.
- 3. 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	417 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	33 g