Avocado-Blattsalat mit Chili-Dressing

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 1 rote Chilischote(n)
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 1 EL Olivenöl
» 2 Lauchzwiebel(n)
» 150ml Buttermilch
» 4 EL Limettensaft
» Salz & Pfeffer
» 1 rote Paprika
» 1 gelbe Paprika
» 1 grüne Paprika
» 1/2 Kopf Radicchio
» 1 Römersalat
» 1 Avocado(s)
» 100g Tortilla(s)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die Chilischote abbrausen, trockentupfen, putzen, entkernen, in Ringe teilen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Beides in einer Pfanne im erhitzten Olivenöl 2min rösten, abkühlen lassen.

2. Für das Dressing die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Buttermilch, 2EL Limettensaft, Knoblauch, Chili mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken.

3. Paprikaschoten abbrausen, putzen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen teilen. Radicchio und Römersalat putzen, waschen und trockenschleudern. Blätter in mundgerechte Stücke zerpflücken.

4. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben teilen und sofort mit 2EL Limettensaft beträufeln.

5. Paprika, Blattsalate, Avocado in einer Schüssel mischen und das Dressing darüber geben. Den Salat mit Tortilla-Chips garniert servieren.

Tipp: Statt der Chips knuspriges Baguette dazu reichen.

Nährwerte: 310kcal/E7g/F21g/KH23g pro Portion

angelegt am: 27.02.2005 Rezept-Nr: 1577

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke