



Avocadosalat

ZUTATEN

Für ca. 4 Portionen

1-2 reife Avocados

250 g Champions

250 g Cherry Tomaten

4 Handvoll junger Spinat

1 Handvoll Ruccola

2 EL Balsamico

1 EL Sesam

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Avocado-Salat mit Sesam-Dressing für 4 Portionen: Vier Handvoll jungen Spinat, eine Handvoll Feldsalat, 250g Cherry-Tomaten waschen und in eine Salatschale geben. 250g Champignons braten; zwei reife Avocado von Schale und Kern befreien, in Streifen schneiden. Drei EL Sesamöl und 2 EL Balsamico mischen, 1 EL Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Dressing geben; mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Champignons, Avocado und Sesam-Dressing anrichten.