



Avocado-Orangen-Salat

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



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	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

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