

Fruchtiger Avocadosalat

Für 4 Portionen

2 Orangen, 1 rosa Grapefruit, 90 g Rucola
2 reife Avocados, Saft von 1/2 Zitrone

Für das Dressing

1 TL fein geriebene unbehandelte
Orangenschale
1 EL Orangensaft, 1 EL Rotweinessig
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl

Außerdem

1 EL fein gehackte Minze
einige Streifen unbehandelte Orangenschale



Unsere AIDA Rezepte der Woche
finden Sie auf www.aida.de/rezepttipp



(1) Die Zitrusfrüchte schälen, die weiße Innenhaut entfernen und die Filets auslösen, dabei den Saft auffangen. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und von den harten Stielen befreien. Avocados halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schälen und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

(2) Für das Dressing Orangenschale und -saft in einer Schüssel mit dem Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Zuletzt das Olivenöl zufügen und mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen.

(3) Die Avocadohälften quer in Scheiben schneiden, mit Zitrusfilets und Rucola auf Tellern anrichten. Den Salat gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln, mit gehackter Minze und Orangenschale bestreuen und servieren.