

Avocado-Orangen-Salat

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

1	Avocado
3	Orangen
1	Zitrone (Saft)
2 EL	Olivenöl
50 g	Rucola
2 EL	Mais (Dose)
2 EL	Sonnenblumenkerne
½ EL	Paprikapulver (Edelsüss)
½ TL	Butter



Zubereitung:

Die Orangen schälen, die weisse Haut entfernen und filetieren. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, aus der Schale heben und das Fruchtfleisch in Spalten oder Würfel schneiden. Den Rucola waschen und trocken schütteln.

Alles leicht verrühren und auf Teller geben. Mit dem ausgepressten Saft der Zitrone und dem Öl beträufeln.

In einer Pfanne Butter heiss werden lassen, Paprikapulver einstreuen und die Sonnenblumenkerne darin rösten.

Zum Schluss den Mais und beliebig viele geröstete Sonnenblumenkerne darüber geben.

Tipp:

Wenn es zu säuerlich ist, den Zitronensaft mit braunem Zucker vermengen.