



Avocado-Tomaten-Salat auf Rauke, mit gerösteten Pinienkernen

- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Sommerlich, frisch, eine rot-grüne Koalition zu Grillfesten oder auch als Beilage

Zutaten

- 500 g vollreife Fleischtomaten in Scheiben
- 150 g Rauke, gewaschen, in kaltem Wasser aufgefrischt, gut abgelaufen
- 1 große Avocado, reif, aber noch fest, in Spalten
- 25 g geröstete Pinienkerne
- Saft 1 Zitrone und etwas Abrieb
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- Vorgehensweise in folgenden Schritten:
- Den Zitronensaft und etwas Abrieb mit Zitronensaft, Zucker, Salz, Petersilie und Olivenöl verrühren.
- Die Pinienkerne in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten, auf Küchenkrepp geben.
- Die Avocado Spalten sofort damit marinieren, um das Verfärben zu verhindern.
- Anrichtevorschlag:
- Die Rauke zunächst dekorativ auf dem Salatteller verteilen, darüber die Tomatenscheiben und Avocadospalten anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln, dann die gerösteten Pinienkerne darüber streuen.

Zubereitungsart

Es wurden keine Arbeitsschritte gefunden!

Rezeptart: Salatrezepte, Vegan, Vegetarisch **Tags:** avocado, grillen **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/avocado-tomaten-salat-auf-rauke-mit-geroesteten->

pinienkernen/