

# 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 Bündel 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/