

## Schneller Gurken-Avocado-Salat mit Minze und Feta

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Salat

- 1 Avocado
- 1 Salatgurke
- 1 Orange
- 1 Bund Minze
- 100 g Feta
- 2 Handvoll Mandeln
- 2 Esslöffel Kürbiskerne

#### Für das Dressing

- 1 Bio-Orange
- 1/2 Bio-Zitrone
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel heller Balsamico-Essig
- 2 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Zweig(e) Petersilie

Schnell, schneller, Gurken-Avocado-Salat! Ganz nach diesem Motto wird am heutigen Feierabend in der Küche der Turbo angeworfen und das Schnippelbrett zum Einsatz gebracht. Ein bisschen Orange hier, ein wenig Feta dort - keine 15 Minuten später ist die Salatschüssel schon prall gefüllt und bereit genauso schnell wieder geleert zu werden ...

- 1 -

Für den Salat Mandeln grob hacken. Avocado entkernen, schälen und Fruchtfleisch würfeln. Gurke schälen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und würfeln. Minzblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Feta zerbröseln.

- 2 -

Ein Ende der Orange abschneiden. Frucht mit der Schnittkante aufstellen und Schale rundherum abschneiden. Orangenfilets vorsichtig ausschneiden und mit restlichen Salatzutaten vermengen.

- 3 -

Für das Dressing Petersilie fein hacken. Orangen- und Zitronenschale abreiben und Saft auspressen. Mit restlichen Zutaten verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Salat vermengen.