

KOCH REZEPT

DES MONATS

August 2026

Tomaten Avocado-Salat

Deine Zutaten

- 150 g Avocado
- 75 g rote Zwiebel
- 250 g Cherry-Tomaten
- 100 g Mini Mozzarella
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico Essig
- 0,5 Zitronen
- Basilikum, Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Die Zubereitung

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Die Mini-Mozzarella-Kugeln halbieren und unterheben. Für das Dressing Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Zum Schluss mit frischem Basilikum garnieren und servieren.

Gut zu wissen:

Dieser Salat liefert wertvolle ungesättigte Fettsäuren aus der Avocado sowie Eiweiß und Calcium aus dem Mozzarella. Er eignet sich hervorragend als frische Beilage zum Grillen oder kann mit Vollkornbrot auch als leichte Mahlzeit serviert werden.

Rezept für 2 Portionen:

pro Portion 316 kcal/ 12,2 g
EW/24,1 g Fett/ 14,4 g KH = ca.
1,5 KE

