

Gebratene Avocado auf Asia-Salat

30–35 Min

Zubereitung

1 Karotten schälen. Anschließend die Gurke, Paprika und Karotten in feine Streifen schneiden. Im nächsten Schritt die Frühlingszwiebel in sehr schräge, dünne Scheiben schneiden. Alles salzen, durchmischen und 20 Minuten stehen lassen.

2 Für das Dressing 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Die Spice up my Salad Gewürzzubereitung für ein paar Sekunden anrösten, sofort mit Wasser ablöschen und beiseitestellen. Essig, Honig, Sojasauce hinzufügen und verrühren.

3 Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in gleichmäßige Spalten schneiden. Im Anschluss etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Avocadospalten von beiden Seiten anbraten und salzen. Cashewkerne grob hacken.

4 Gemüse und Salat mit dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Mit den gebratenen Avocadospalten und Cashewkernen garnieren.

Zutaten für 4 Portionen

= Kotányi Produkte

4 Stk.	Karotten
1 Stk.	Gurke
2 Stk.	Paprika grün
2 Stk.	Frühlingszwiebel
2 Stk.	Avocado
40 g	Cashewkerne geröstet
1 Prise	Meersalz jodiert grob

Für das Dressing

2 EL	Sesamöl
50 ml	Wasser
3 EL	Essig
4 EL	Honig
3 EL	Sojasauce
2 EL	Mango-Kräuter fruchtig