



Gebratene Avocado auf Asia-Salat

🕒 30–35 Min   

Zubereitung

Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

4 Stk.	Möhren
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

- 1 Möhren schälen. Anschließend die Gurke, Paprika und Möhren 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 zwei 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. 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.

