

Avocado-Rucola-Feta-Salat mit Tomaten und Apfel

Zutaten:

1 Avocado, $\frac{1}{2}$ roter Apfel, 100 g Fetakäse, 4 Cherrytomaten, 125 g Rucola, 1 rote Paprikaschote, 1 rote Chilischote, 1 hart gekochtes Ei, Olivenöl, Kräuteresig, Avocado-Öl, Salz, Pfeffer, Chilipulver Zitronensaft, Zucker

Zubereitung:

Den Rucola waschen, abtropfen lassen, klein schneiden und in eine geeignete Schüssel geben.

Die Cherrytomaten waschen und klein schneiden. 2 Tomaten nur halbieren und von den Kernen befreien, zu Seite geben.

Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Avocadofleisch mit einem Esslöffel vorsichtig aus der Schale lösen und in Würfel von ca. 1 bis 2 cm schneiden. Die Avocadowürfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie die Farbe behalten. Den Feta-Käse in ungefähr genauso große Würfel schneiden. Von beiden Zutaten einige Würfel zur Seite geben.

Den Apfel vom Gehäuse befreien und in kleine Scheiben schneiden und ebenso mit etwas Zitronensaft beträufeln. Zuletzt den Paprika putzen, zerkleinern und die Chilischote in dünne Ringe schneiden.

Alle Zutaten zu dem Rucola in das Gefäß füllen.

Das Ei halbieren und eine Hälfte in feine kleine Würfel schneiden und mit dem Olivenöl, dem Kräuteresig, dem Avocado-Öl, Salz, Pfeffer, Zitrone, Chili und dem Zucker ein Dressing zubereiten. Das Dressing in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab mixen, dass eine schöne Emulsion entsteht.

Das gemixte Dressing zu den ganzen Zutaten geben und vorsichtig unterheben. Die übrigen Avocado- und Feta-Würfel mit einer Gabel zerdrücken und die entstandene Masse in die halben Tomaten füllen. Den Salat auf einen Teller anrichten und mit den gefüllten Tomaten und dem halben Ei nett anrichten. Ein raffinierter und schmackhafter Salat, der gut sättigt und dabei auch noch gesund ist.

Guten Appetit!