



Rezeptidee der Woche

Herbst Woche 46 / 2022

Avocado - Paprika - Salat

2	Spitzpaprika, süß	
1	Avocado, groß	
150g	Kirschtomaten	
1	Knoblauchzehe	
3 EL	Zitronensaft, frisch gepresst	
2 EL	Olivenöl	
4 TL	Frischcreme, gegrillter Paprika	
	einige Zweige Thymian, geröstete Kürbiskerne	
	Salz & Pfeffer	

Zubereitung für 2 Portionen:

Spitzpaprika waschen, halbieren, Kerngehäuse heraus schneiden und in schmale Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einen kleinen Topf geben und die Paprikastreifen darin etwas dünsten, bis das Olivenöl eine rote Farbe annimmt. Dann beiseite stellen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Schale abziehen. Die Avocadohälften in schmale Spalten schneiden. Dann die Kirschtomaten halbieren. Für die Marinade die Knoblauchzehe pellen und durch eine Presse drücken. Mit dem Zitronensaft, Olivenöl sowie Pfeffer & Salz verrühren. Auf einem großen Teller Avocado, Paprika und Kirschtomaten arrangieren. Die Marinade gleichmäßig drüber verteilen. Den Thymian und die Kürbiskerne über das Gemüse streuen. Zum Schluss die Paprika-Frischcreme drauf geben.

