



Rezeptidee der Woche

Original: Woche 17 / 2010
aktualisiert: Woche 12 / 2025

Bananen-Avocado Salat

2-3	Bananen	
1	Avocado	
einige	Tomaten	
einige	Radicchioblätter	
Für die Walnuss-Croutons:		
2 Scheiben	Vollkorntoast	
einige	Walnüsse	
1 TL	Butter	
Für die Salatsauce:		
1 TL	Senf	
1 TL	Honig	
2 EL	Weißer Aceto Balsamico Essig	
5 EL	Olivenöl	
1/2	Zitrone, Saft davon	
	Pfeffer & Salz	

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Das Toast in Würfel schneiden und diese in der Butter goldbraun rösten. Zum Ende die Walnüsse hinzu geben.

Für die Salatsauce alle Zutaten kräftig mit einem Mixer zu einer stabilen Emulsion aufmischen.

Bananen schälen, schräg in Scheiben schneiden, sofort mit der Sauce vermengen.

Avocado halbieren, Stein entfernen, in Stücke schneiden, sofort zu den Bananen geben. Tomaten waschen, etwas klein schneiden, zum Salat geben.

Einige Radicchioblätter in feine Streifen schneiden, zum Salat geben und alles behutsam vermengen.

Auf Tellern anrichten, Croutons drüber streuen.



Mein Tipp: Der kulinarische Erfolg bei diesem Rezept sind die drei Hauptkomponenten, Avocado, Banane & Tomate. Hier muss die Reife und die Qualität stimmen. Statt des Radicchio kann auch Chicorée verwendet werden.