

SPINAT-AVOCADO-GURKEN-SALAT

Rezept für 4 Portionen

FÜR DAS DRESSING

Menge	Zutaten
½	Zitrone
2 EL	Sojasauce
2 TL	Sesamöl, dunkel
1 TL	Reisessig, alternativ milder weißer Balsamico
1 EL	Erdnussöl
½ TL	Wasabi Pulver bzw. -paste (optional)



FÜR DEN SALAT

Menge	Zutaten
2	Gurken
1	Avocado, reif
1 EL	Sesam, heller
4 Handvoll	junger Blattspinat

ZUBEREITUNG

- 1) Den Spinat waschen, Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Alternativ können die Spinat-Blätter auch im Ganzen in den Salat.
- 2) Die Avocado schälen, Kern entfernen und würfeln.
- 3) Gurken waschen und wenn gewünscht schälen, dann halbieren und in Scheiben schneiden.
- 4) Für das Dressing alle Zutaten gut vermischen und über den Salat geben.
- 5) Vor dem Servieren noch einmal gut durchmischen und Portionen auf dem Teller mit gewünschter Menge Sesam bestreuen.