

# Fruchtiger Avocadosalat



Machen Sie Ihr Ostermenü zu einem Festmahl und starten Sie mit diesem Salat frisch und gesund und die Schlemmerrunde.



## Zutaten      Zubereitung

### Für 4 Portionen

2 Orangen, 1 rosa Grapefruit, 90 g Rucola  
2 reife Avocados, Saft von 1/2 Zitrone

### Für das Dressing:

1 TL fein geriebene unbehandelte  
Orangenschale  
1 EL Orangensaft, 1 EL Rotweinessig  
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl

### Außerdem:

1 EL fein gehackte Minze  
einige Streifen unbehandelte  
Orangenschale

(1) Die Zitrusfrüchte schälen, die weiße Innenhaut entfernen und die Filets auslösen, dabei den Saft auffangen. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und von den harten Stielen befreien. Avocados halbieren, den Kern entfernen, die Hälften schälen und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben.

(2) Für das Dressing Orangenschale und -saft in einer Schüssel mit dem Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Zuletzt das Olivenöl zufügen und mit dem Schneebesen kräftig unterschlagen.

(3) Die Avocadohälften quer in Scheiben schneiden, mit Zitrusfilets und Rucola auf Tellern anrichten. Den Salat gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln, mit gehackter Minze und Orangenschale bestreuen und servieren.

**Unsere AIDA Rezepte finden Sie unter  
[www.aida.de/rezepttipp](http://www.aida.de/rezepttipp)**