

# AVOCADOSALAT MIT VEGETARISCHEN FILET-STREIFEN

## ZUTATEN

1 Pkg. Garden Gourmet  
Vegetarische Filet-Streifen

1 halber Bund Minze

1 rote Chilischote

4 EL Soja-Sahne

150 g Vollmilchjoghurt

1 Prise Salz

1 Zuckerpfanne

1 kleine Bio-Gurke

1 reife Avocado

1 Apfel (Granny Smith)

2 TL Zitronensaft

Optional für die Deko:  
Johannisbeeren und Kapuziner  
Kresse

 2 PORTIONEN

 25 MIN

 EINFACH

## ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

### 1. Zubereitung Minze

Von der Minze die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

### 2. Zubereitung Chili

Chili längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

### 3. Zutaten vermengen

Joghurt, Sahne, Minze, Chili, Salz und Zucker verrühren.

### 4. Zubereitung Gurke

Die Gurke streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Dann in 11 (jeweils ca. 2 cm) große Stücke schneiden.

### 5. Zubereitung Avocado

Avocado halbieren, Stein entfernen und die Frucht schälen.  
Fruchtfleisch in 11 große Stücke (jeweils ca. 2 cm) schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

### 6. Zubereitung Vegetarischer Filet-Streifen

Vegetarische Filet-Streifen ca. 5 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 125 °C erwärmen.

### 7. Zutaten vermengen

Den Apfel waschen und entkernen anschließend in grobe Scheiben schneiden.  
Gurken, Avocadostücke, Apfelstücke und Joghurt-Dressing vorsichtig mischen.

### 8. Es kann angerichtet werden!

10 Minuten ziehen lassen, dann mit den Filet-Streifen anrichten und servieren.  
Tipp für die Deko: Johannisbeeren und Kapuziner Kresse.

**ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**