AVOCADOSALAT MIT VEGETARISCHEN FILET-STREIFEN

ZUTATEN

2 PORTIONEN | 25 MIN | EINFACH

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

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 anschließen 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