



Blattsalat mit Avocado und Kürbiskernen (für 4 Personen)

Zutaten:

- 1 Kopfsalat
- 2 Avocados
- 1 Paprika
- 2 Schalotten

Zutaten für das Dressing:

- 200g Joghurt
- Zitronensaft oder Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- Frische Kräuter (nach Belieben)
- 4 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Den Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen.
2. Das Fruchtfleisch aus den Avocados auslösen und in Streifen schneiden.
3. Waschen Sie die Paprika und schneiden Sie sie in feine Streifen.
4. Schalotten in feine Ringe schneiden.
5. Alles in eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.
6. Joghurt, Zitronensaft oder Essig, Salz, Pfeffer, Öl glatt rühren
7. Frische Kräuter fein hacken und unterrühren.
Dressing über den Salat geben.
8. Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und über den Salat streuen.