



Rucola-Avocado-Tomaten-Salat mit Kürbiskernen

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 100 g Rucola
- 120 g Tomaten
- 1 Avocado
- 20 g Zwiebeln oder Lauchzwiebeln
- 40 g Kürbiskerne
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Balsamico-Essig
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Kürbiskerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und beiseite-
stellen.

Öl und Essig in einer Schüssel vermischen und mit Salz und
Pfeffer würzen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Avocado
halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus
der Schale lösen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und
zusammen mit der Avocado würfeln. Alles zusammen in die
Essig-Öl-Mischung geben.

Den Rucola verlesen, gründlich waschen und trocken schleu-
dern. Große Blätter ggf. in mundgerechte Stücke schneiden.
Rucola vorsichtig unter die restlichen Zutaten heben, sodass
die Avocado nicht zerdrückt wird.

Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit den
Kürbiskernen toppen.

Guten Appetit!



**PAUL RIEBECK
STIFTUNG**