

Rucola-Avocado Bowl mit Blaubeeren

Zubereitungszeit: 14 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

1 Schalotte
3 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 TL Dijon-Senf, grobkörnig
Limettenabrieb, nach Geschmack
2 EL Blaubeeren
1 Avocado
2 Hand voll Rucola, küchenfertig
1 Hand voll Möhren, geraspelt
Wenig Parmesan



Zubereitung:

Schalotte schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Aus Olivenöl, Weißweinessig und Dijon-Senf ein Dressing mixen. Schalottenwürfel zugeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen sowie mit Limettenabrieb abschmecken. Blaubeeren unter fließend kaltem Wasser abbrausen, in einem Sieb abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Avocado vom Stein befreien, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit Rucola und geraspelten Möhren den Blaubeeren zugeben. Salat mit dem Dressing vermengen und gleichermaßen in Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Mit Parmesan bestreuen und genießen. Lecker!