

Ein Sommersalat der satt macht

Von *Isabell Haaf*

Gesund, schnell und einfach. Und ideal für heiße Sommertage: Unser Gurke-Radieschen-Avocado-Salat

Aus meiner Kindheit kenne ich noch den Gurkensalat meiner Mutter, der hauptsächlich aus Gurken und einem weißlichen Dressing bestand. Sagen wir mal so: Er war okay, hat mich aber nicht umgehauen. Mit den Jahren habe ich eine Gurkensalat-Version kreiert, die das komplette Gegenteil ist. Dieser Salat ist durch die Avocado cremig und macht satt, die Radieschen geben eine frische Note dazu und durch die Art, wie er geschnitten ist, essen ihn auch die Kleinen gern. Ihr könnt auch gerne eine andere Schnitttechnik anwenden, etwas feiner bei Kleinkindern oder in Streifen für die größeren Kinder.

Zubereitungszeit: 10-15 Minuten



Du brauchst:

(Für 4 Personen)

- 250 g gewürfelte Bio-Gurke (dann kann auch die Schale dran bleiben)
- 120 g gewürfelte Radieschen
- 2 gewürfelte, geschälte Avocados
- 1 kleine Handvoll Kresse oder frische Kräuter eurer Wahl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach gusto

Und so geht's:

1. Alle Zutaten vermengen, die Avocadowürfel sollten noch als grobe Stücke zu erkennen sein, aber dem Salat eine leichte Cremigkeit verleihen.
2. Vor dem Servieren für ca. 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Am besten mit Baguette servieren.

