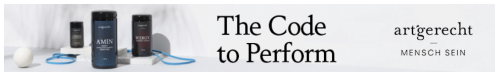


Frühlingshafter Salat mit lauwarmem Ofenkürbis und Avocado-Mesh

Zutaten

Pro Portion

- 1 Avocado
- 1/2 Limette
- 1 Handvoll Koriander
- 5 Cherry-Tomaten
- 1 Süßkartoffel
- 1/4 Kürbis
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Rucola
- Salz, Pfeffer
- Chili
- Currypulver
- Olivenöl
- 1 EL Sesam



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Kürbis und die Süßkartoffel in feine Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech nebeneinander legen (darauf achten, dass sich die Scheiben nicht überlappen!) und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Curry würzen und bei 180 Grad Umluft für ca. 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben.

Währenddessen die Avocado halbieren, aushöhlen und grob mit einer Gabel zerstampfen. Den Koriander grob hacken. Salz, Pfeffer und Limettensaft hinzugeben und alles gut verrühren.

Die Tomaten vierteln und mit Felsalat und Rucola auf einem Teller anrichten. Die Avocado-Masse dazugeben und das heiße Ofengemüse darauf drapieren. Mit Sesam garnieren und genießen.

Tipp: wer mag kann noch 1-2 EL Ziegenfrischkäse dazu geben - ist dann zwar nicht mehr ganz artgerecht und vegan aber schmeckt sensationell gut!

© 2026 TIME2TRI GmbH