Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühling / Sommerspecial / Glutenfrei / super schnell / Super Food /

Avocado-Gurken-Salat mit Feta

Zu meinen absoluten Lieblingsessen gehören neben Pasta, definitv Salate. Aber sind wir mal ehrlich - einen guten Salat zuzubereiten ist gar nicht sooo einfach. Sehr häufig scheitert es schlicht und einfach am Dressing. Ich liebe leichte Dressings, aber bitte mit Geschmack und trotzdem etwas cremig. Mein absoluter Favorit und immer auf Vorrat im Kühlschrank ist eine Mischung aus Honig, Senf, Balsamico und Olivenöl. James Bond wusste es immer schon - geschüttel, nicht gerührt! Das macht den Unterschied!

Dieses Dressing funktioniert über ungefähr jeden Salat und allen Variationen. Auch über diesen Avocado-Gurkensalat. Mit nur wenigen Zutaten und kaum Schnippelarbeit, ist er das perfekte Mittagessen. So schnell schafft es auch kein Restaurant oder Lieferdienst. Und ich würde behaupten auch nicht so lecker. UND auch nicht so gesund! Es ist auch eines der wenigen Salatrezepte, die ich auch noch am nächsten Tag gerne mag. Denn hier sind keine zarten Salatblätter drinnen, die am nächsten Tag nur noch matschig sind. Die Gurken behalten ihren crunch. Also auch in Sachen Mealprep bestens geeignet!

Zutaten für 3-4 Portionen

- 3 - Landgurken
- 1 - Avocado
- 90 gr - Feta
- 2 - Frühlingszwiebeln
- 1 Bund - Dill, fein gehackt

Zutaten für das Dressing

- 1 TL - Senf
- 1 TL - Honig
- 60 ml - Balsamico
- 150 ml - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Gurken schälen, längs halbieren und in beliebig dicke Scheiben schneiden. Wer keine Landgurke parat hat, kann auch einfach 2 Schlangengurken nehmen.
2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die

Avocado in Würfel schneiden.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden entfernen und in feine Streifen schneiden.
4. Den Feta mit den Händen "zerkrümeln".
5. Nun alle Zutaten gemeinsam mit dem gehackten Dill in eine Schale geben und vermengen.
6. Um das Dressing zuzubereiten alle Zutaten in ein Schraubglas geben, verschließen und gut schütteln.
7. Beliebig viel Dressing über den Salat geben, vermengen, salzen & pfeffern und genießen.
8. Das übrig gebliebene Dressing im Kühlschrank aufbewahren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia