AVOCADOSALAT MIT VEGANEN FILET-STREIFEN

2 PORTIONEN | 25 MIN | MITTEL

ZUTATEN

1 Pkg. Garden Gourmet Vegane Filet-Streifen

1 halbes Bund Minze

1 rote Chilischote

150 g Vollmilchjoghurt

4 EL Soja-Sahne

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

1 kleine Bio-Gurke

1 reife Avocado

1 Apfel (Granny Smith)

2 TL Zitronensaft

Optional für die Deko: Johannisbeeren und Kapuziner Kresse

TIPPS

Minze vorbereiten

Die Minzeblätter sollten vor dem Schneiden gründlich gewaschen und getrocknet werden, um sicherzustellen, dass sie frisch und aromatisch sind.

Dressing kalt stellen

Das Joghurt-Dressing kann vor der Verwendung im Kühlschrank gekühlt werden, um einen erfrischenden Effekt zu erzielen.

Schon mal unsere Garden Gourmet Veganen Filet-Streifen probiert? Wenn nicht, wird es höchste Zeit! Sie schmecken besonders gut in Kombination mit einem frischen und leckeren Avocadosalat – eine einfache, ausgewogene Mahlzeit, die begeistert.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Zubereitung Minze

Von der Minze die Blättchen abzupfen und grob schneiden.

2. Zubereitung Chili

Chili längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

3. Zutaten vermengen

Joghurt, Sahne, Minze, Chili, Salz und Zucker verrühren.

4. Zubereitung Gurke

Die Gurke streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Dann in 11 (jeweils ca. 2 cm) große Stücke schneiden.

5. Zubereitung Avocado

Avocado halbieren, Stein entfernen und die Frucht schälen.
Fruchtfleisch in 11 große Stücke (jeweils ca. 2 cm) schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

6. Zubereitung Vegane Filet-Streifen

Garden Gourmet Vegane Filet-Streifen ca. 5 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 125 °C erwärmen.

7. Zutaten vermengen

Den Apfel waschen und entkernen anschließen in grobe Scheiben schneiden.
Gurken, Avocadostücke, Apfelstücke und Joghurt-Dressing vorsichtig mischen.

8. Es kann angerichtet werden!

10 Minuten ziehen lassen, dann mit den Filet-Streifen anrichten und servieren.
Tipp für die Deko: Johannisbeeren und Kapuziner Kresse.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE