

ZUTATEN

1 Pkg. Garden Gourmet Vegetarische 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



Schon mal unsere Garden Gourmet Vegetarischen Filet-Streifen probiert? Falls nicht wird es aber höchste Zeit, am besten angerichtet mit einem leckeren Avocadosalat!

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 Vegetarischer Filet-Streifen

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

7. Zutaten vermengen

Den Apfel waschen und entkernen anschließend 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