

## Zutaten

- 0,5 TL Thymian, getrocknet
- 0,5 TL Piment, gemahlen
- 0,5 TL Zimt
- 1 TL brauner Zucker
- 200 g Avocado
- 250 g Papaya
- 150 g rote Paprikaschoten
- 20 g Frühlingszwiebeln
- 2 EL MAGGI Würze
- 1 TL Honig, flüssig
- 2 EL Rotweinessig
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 2 EL Koriander, gehackt
- etwas Chilipulver
- etwas Muskat
- etwas MAGGI Fondor (Dose)

## Zubereitung

- Für das Jerk Seasoning Thymian, Piment, Zimt, Zucker, Chilipulver, etwas Muskat und MAGGI Fondor mischen.
- 2. Für den Salat Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in dünne Spalten schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Avocadound Papayaspalten auf Tellern anrichten.
- 3. Für das Dressing MAGGI Würze mit Honig und 1 TL Jerk Seasoning verrühren. Rotweinessig und THOMY Reines Rapsöl unterrühren. Frühlingszwiebel und Paprika unterheben und über den Avocado- und Papayaspalten verteilen. Mit Koriander bestreut servieren. Dazu schmeckt Festival, das typisch jamaikanische Maisbrot. Der Salat passt sehr gut zu gebratenem oder gegrilltem Fisch, Fleisch oder Shrimps.

## Nährwert-Anzeige

14 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 13 g Energie 224 kcal

Fett 18 g

Protein 3 g