

Zutaten

- 400 g Avocado
- 50 g Anchovis
- 40 g Pinienkerne
- 40 g Rosinen
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 3 EL weißer Aceto Balsamico
- 1 EL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch

Zubereitung

- 1. Avocados halbieren, den Kern entfernen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Anchovis abtropfen lassen, trocken tupfen und klein schneiden.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
 Abkühlen lassen und klein hacken. Rosinen klein hacken.
- 3. Für das Dressing: THOMY Reines Rapsöl, Aceto Balsamico und MAGGI Würzmischung 1 verrühren. Die Pinienkerne, die Anchovis und die Rosinen unterrühren. Die Avocadospalten fächerartig auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Dazu passt Landbrot.

Nährwert-Anzeige

15 Minuten

6 Portionen

Kohlenhydrate 8 g

Energie 205 kcal Fett 17 q

Fett 17 g Protein 4 g