

Avocado-Salat mit roten Zwiebeln



ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Olivenöl in eine kleine Backform geben und die Zwiebelscheiben reinlegen. Für ca. 25 Minuten backen, gelegentlich wenden bis die Zwiebeln weich sind. Herausnehmen und kaltstellen.

Das Dressing anrühren: Öl und Essig vermischen und nach Geschmack würzen.

Die Babyspinat in eine Salatschüssel geben und die Zwiebel hinzufügen. Die Avocadoscheiben im Zitronensaft wenden und vorsichtig in die Salatschüssel mit den Zwiebeln und den Spinat geben, sanft wenden und servieren. Evtl. noch mit frisch gemahlenem Pfeffer nachwürzen.

ZUTATEN

SALAT

1 Stück Avocado

100 Gramm Babyspinat

1 Stück Rote Zwiebel
in Scheiben

3 Esslöffel Olivenöl,
extra-virgine

1 Esslöffel Zitronensaft

DRESSING

2 Esslöffel Olivenöl,
extra-virgine

2 Teelöffel Balsamico-Essig

Salz und gemahlener Pfeffer
zum Abschmecken

Arbeitszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: 25 Minuten

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem
Buch: „*gesund, schön und
schlank*“.

Bildquelle: pixabay.com/de; [Download, 01.04.2020]