

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Avocadosalat mit gebratenen Kartoffeln

Zutaten

2 Stk

Avocados, geschält und entkernt

0,5 kg

neue Kartoffeln

Olivenöl

Chilischote, entkernt

Saft und Abrieb einer Limette

frischer Ingwer

Sojasauce

weisser Balsamicoessig

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Kartoffeln waschen und knapp gar kochen. Vierteln.

Ingwer schälen und raffeln.

Kartoffeln in Olivenöl anbraten, Ingwer zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln für ca. 1 Stunde bei 100 Grad in den Ofen geben.

Avocados in Streifen schneiden.

Entkernte Chilischote in feine Streifen schneiden.

Für die Sauce: Chilistreifen, Limettensaft und -abrieb, einige Spritzer Sojasauce, Balsamicoessig und Bratrückstand der Kartoffeln in einer Schüssel verquirlen. Salzen und pfeffern.

Kartoffeln lauwarm abkühlen lassen und vorsichtig mit den Avocadostreifen mischen.

Mit der Sauce übergiessen

Rezeptgruppe: Haupt,Beilage,Vorspeise,Salat.

Dieses Rezept von [Vegi-Info 2008/3](#) [3] wurde eingetragen von: Bernadette Raschle / 2010-03-30 14:10:05

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1826

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1826&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2008-3/avocadosalat.htm>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>