

Apfel-Gurken-Salat mit Knoblauch-Brot und Dip

Zutaten für den Salat (für 3 Personen):

- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 80 g Rucola
- 100 g gestiftete Mandeln
- 2 Äpfel
- Dillspitzen

Gurke waschen und bis zum Kern mit einem Gemüseschäler in langen Streifen abschälen. In einem Sieb mit etwas Salz mischen und abtropfen lassen. Avocado und Äpfel schälen und entkernen, in Würfel schneiden. Rucola waschen und grob zupfen. Alles mit den Mandeln und dem Dill vermengen.

Zutaten für das Dressing:

- 0,5 Limette
- 2 EL Apfelsaft
- 3 EL Olivenöl
- 5 g Honig
- Salz
- Pfeffer

Limette auspressen und den Saft mit Honig, Apfelsaft und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Brot:

- 1 Brötchen
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Butter
- 10 g Oregano

Brötchen in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit heißer Butter auf beiden Seiten goldbraun braten. Knoblauchzehe schälen, teilen und die Scheiben damit einreiben. Mit Oregano bestreuen.

Zutaten für den Avocado-Dip:

- 1 Avocado
- 150 g Frischkäse
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Avocado teilen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit Frischkäse verrühren und mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Zutaten zum Anrichten:

- 20 g getrocknete Tomaten

Tomaten klein hacken. Dressing über den Salat geben und auf Teller füllen. Dip in Schälchen füllen und mit den Tomaten bestreuen. Mit dem Brot anrichten.

Sendetermin: 09.08.2022

Koch/Köchin: Tim Florian

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen