

Avocado trifft Erdbeere –
Frauen mögen spezielle
Kombinationen



Avocado- Erdbeer- Salat

vegi

leicht

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Salatsauce

3 Esslöffel Crema di
Balsamico bianco al
limone (siehe «Hinweis»)

2 Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel Meersalz

wenig schwarzer Pfeffer

300 g Erdbeeren, in Stücken

2 Avocados, halbiert, entkernt

1 unbehandelte Zitrone,
½ dünn abgeschälte Schale,
in feinen Streifen, beiseite
gestellt, wenig Saft

1. Crema di Balsamico und Öl in einer Schüssel gut verrühren, würzen. Erdbeeren mit der Sauce mischen.
2. Avocados in feine Schnitze schneiden, sofort mit Zitronensaft bestreichen, fächerartig auf Tellern anrichten, Erdbeersalat darauf anrichten, mit den Zitronenzesten garnieren.

Pro Person: 24 g Fett, 3 g Eiweiss,
11 g Kohlenhydrate, 1155 kJ (276 kcal)



Hinweis: Crema di Balsamico bianco al limone ist ein dickflüssiger, heller Aceto, der vor dem Einkochen mit dem Saft von sizilianischen Zitronen vermischt wird. Er verfeinert Salatsaucen und zaubert blitzschnell schöne Dekorationen auf den Tellerrand. Crema di Balsamico al limone von Fine Food ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Wein-Tipp



Champagne Charles Bertin, demi-sec

Charles Bertin

Herkunft:
Frankreich

Region:
Champagne

Rebsorten:
Pinot noir, Pinot Meunier, Chardonnay

Charakter:
Angenehmes Bouquet mit Kernobst-
aromen, im Gaumen deutlich süss
und fein moussierend, sehr gut aus-
balanciert, rund und sehr weich,
ausgeprägt fruchtig auch im Finale.

Passt zum Avocado-Erdbeer-Salat,
zu festlichen Apéros und Vorspeisen.

Die empfohlenen Weine sind in
grösseren Coop Verkaufsstellen und
unter www.coopathome.ch erhältlich.