



Papaya-Avocadosalat mit Limetten-Ingwerdressing

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 reife Avocado
- 1 große Papaya
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Olivenöl
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Avocado halbieren, schälen, vom Kern befreien in Scheiben schneiden. Die Papaya ebenfalls halbieren, von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden.
2. Ingwer schälen, durch die Knoblauchpresse drücken mit dem Saft der Limetten, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing rühren.
3. Avocado- und Papayastreifen auf 4 Tellern anrichten und mit dem Dressing überziehen. Wenn man den Salat nicht als Vorspeise isst, so kann man ihn auch mit gebratenem Huhn, Pute, Rind, Fisch oder Meeresfrüchten kombinieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at