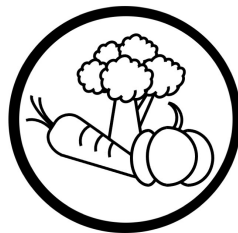


Spargel Salat auf Focaccia mit Avocado



4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



*Gluten
frei



Laktose
frei



Vegan

ca. 20 grüne feine Spargel

Die Spargel waschen, den hinteren Teil bis zur geniessbarem Spargel abschneiden. Den Rest in 2-3cm Stücke schneiden.

1 reife Avocado
1 Saft einer Limette
Chilisalz, Knoblauchpulver, Paprika,
Kreuzkümmel, Oregano

Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel ausstechen. Mit einem Stabmixer zusammen mit dem Limettensaft und den Gewürzen pürieren.

1 kleine rote Zwiebel
Olivenöl, Weisswein, Zitronensaft

Die Spargel mit fein gewürfelter Zwiebel im Olivenöl anbraten, mit Zitrone und Weisswein je nach Gusto ablöschen und kalt stellen.

4 mittlere Focaccia* Scheiben
Sprossen und oder Kresse

Focaccia toasten. Avocado-Mousse auf die Toastscheiben streichen und den Salat zusammen mit Sprossen und oder Kresse anrichten.

*Wenn du die Focaccia nicht selber machen willst, finde ich die glutenfreie Variante von Schär im Toster ganz ok.

Ich mag auch noch Heidelbeeren dazu oder fein geschnittene Radieschen.

