

Tomaten-Rucola-Avocado-Salat



6 El. Kürbiskerne	in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen. In einer Schüssel
2 El. Öl	mit
Essig	vermischen.
Meersalz	Mit und frisch gemahlenen
Pfeffer	würzen.
1 Bd. Lauchzwiebeln	in feine Ringe schneiden und in die Essig-Öl-Mischung geben.
2 Avocados	halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln.
400 g Tomaten	ebenfalls würfeln und in die Schüssel geben.
150 g Rucola	waschen, trockenschleudern, ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Rucola hinzugeben und vorsichtig durchmischen.
Salz & Pfeffer	Den Salat eventuell noch einmal mit abschmecken. Zum Schluss die Kürbiskerne darüber streuen.