



LAUWARME GURKE

ZUTATEN (FÜR 1-2 PORTIONEN)

- 1 Bio Salatgurke
- 150 g Bio Cherrytomaten
- 1 Avocado
- 3 Stangen Lauchzwiebel
- 2 hart gekochte Eier
- ½ Schale Kresse
- 1 EL Olivenöl

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 - 3 EL Balsamicoessig
- 1 TL Suppengewürz (z. B. von Rewe Bio Gemüsebrühe)
- Meersalz / Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gurke von der Schale befreien und in kleine Stücke schneiden.

Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Derzeit die Lauchzwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Tomaten mit den Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Avocado halbieren aus der Schale nehmen und ebenfalls würfeln. Die Gurke mit der Avocado in eine große Schale geben. Die hartgekochten Eier schälen, würfeln und ebenfalls der Schüssel hinzufügen.

Danach das angebratene Gemüse in die Salatschüssel geben und alles gut miteinander vermengen. Die Kresse über die Zutaten geben und das Salatdressing hinzufügen. Nochmals miteinander vermengen und warm servieren.