

# HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept  
aus dem Bienengarten



## Rucola-Avocado-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

300 g	Rucola
150 g	kernlose grüne Weintrauben
150 g	kernlose blaue Weintrauben
2	kleine rote Zwiebeln
2	kleine Avocados (à ca. 200 g)
150 g	Walnusskerne
5 EL	Weißwein-Essig
3 EL	flüssiger Honig
1 EL	mittelscharfer Senf
8 EL	Sonnenblumenöl
	Saft von 1/2 Zitrone
	Salz
	Pfeffer

*Tipp: Die Walnüsse  
schmecken  
ungeröstet oder goldbraun  
geröstet in einer  
Pfanne ohne Fett.*



### Zubereitung:

- 1** Salat waschen und trockenschütteln. Trauben waschen und halbieren. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 2** Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.
- 3** Essig, Honig und Senf miteinander verrühren, Öl darunterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Dressing und die vorbereiteten Zutaten miteinander vermengen und in einer Schale anrichten.