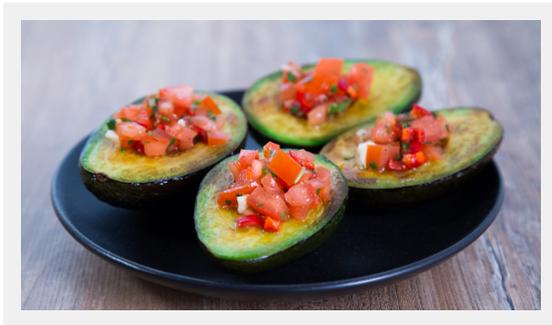




Gegrillte Avocado mit würziger Salsa-Füllung



Zutaten

Menge

2	Avocados
2	Tomaten
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
4 Zweige	Koriander
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Olivenöl
1 EL	Limettensaft
1 EL	geschmacksneutrales Öl

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 666 kJ, 159 kcal, 4,06 g Kohlenhydrate, 1,28 g Eiweiß, 15,5 g Fett, 0,07 mg Cholesterin, 3,02 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Etwas Exotisches darf bei einem richtigen Osterbrunch natürlich nicht fehlen! Deswegen solltest du unbedingt unsere gegrillte Avocado probieren. Gefüllt mit einer würzigen Salsa aus Tomate, Chili, Knoblauch und Koriander schmeckt die Avocado einfach nur köstlich. Mit diesem außergewöhnlichen Rezept punktest du auf jeden Fall bei deinem Osterbrunch.

Step 1:

Zuerst halbiert du die Avocados und entfernst die Kerne. Dann schneidest du die Tomaten in kleine Würfel. Die rote Chilischote ebenfalls in feine Würfel schneiden. Nun den Knoblauch schälen und zusammen mit dem Koriander fein hacken.

Step 2:

Die Tomaten, die Chiliwürfel, den Knoblauch und den Koriander zu einer Salsa vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl sowie Limettensaft vermischen.

Step 3:

Die Avocadohälften mit dem Öl einreiben, leicht salzen und in eine heiße Pfanne legen. Wenn die Avocados leicht gebräunt ist, kannst du sie mit der Salsa befüllen und servieren.