



Foto & Rezept: Foodboom

Avocado mit Tomatensalsa

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Für 4 Portionen:

- Avocados
- je ½ rote und grüne Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 400 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- ½ Bund Koriander
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1 Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und längs vierteln. Anschließend in einer Grillpfanne ohne Fett ca. 1 Minute grillen. Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Gurke schälen, der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.

2 Tomaten waschen und vierteln. Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili waschen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen.

3 Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf die Avocadospalten, miteinander vermengen. Mit Limettensaft, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Avocadospalten und Salsa auf Tellern anrichten.

Tipp: Dazu schmeckt gebratene Hähnchenbrust mit Honig-Senf.