



Gefüllte Avocados

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/gefüllte-avocados.jsp>



Lassen Sie sich von der portugiesischen Küche begeistern! Mit unserem Gefüllte-Avocado-Rezept zaubern Sie eine leckere Mahlzeit nicht nur für den Sommer.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
250 g	Tomaten	
80 g	Zwiebeln	
2	Eier	
300 g	Thunfischfilet, im eigenen Saft	
3	Avocados	
1 TL	Zitronensaft	EDEKA Zitronensaft aus Konzentrat
	Salz	GUT&GÜNSTIG
	Pfeffer	Jodsalz
1 EL	Olivenöl, kalt gepresst	
1 TL	Petersilie	
1 TL	Koriandergrün	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **35 Min.**

Fertig in: **35 Min.**

Je Portion : **1545 kJ, 369 kcal , 9 g Kohlenhydrate , 19 g Eiweiß , 26 g Fett , 146 mg Cholesterin , 7 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

1.) Die Tomaten blanchieren, kalt abschrecken, häuten, vierteln und von Stielansätzen sowie Samen befreien. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zerpfücken.

2.) Die Avocados halbieren und die Samenkerne entfernen. Das Fleisch einer Frucht aus der Schale lösen, auf einem Teller mit Zitronensaft beträufeln und mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

3.) Die Tomaten- und Zwiebelwürfel, die Eier und den Thunfisch unterheben, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und den fein geschnittenen Kräutern würzen. Die Mischung in die halbierten Avocados füllen.

4.) Die gefüllten Avocados auf Tellern anrichten und servieren. Tipp: Entdecken Sie weitere !

Beilagentipp:

Dazu passt knuspriges Baguette (z.B. EDEKA La France Steinofenbaguette zum Fertigbacken) und als Getränk eines unser herrlich erfrischenden !

Kochschule

Kräuter waschen und hacken: Waschen Sie die Kräuter unter fließend kaltem Wasser. Schleudern Sie dann die Kräuter in einer Salatschleuder oder in einem Geschirrhandtuch trocken. Die Kräuter nun abzupfen, mit der Hand etwas zusammendrücken und mit einem großen Messer mehrmals längs und quer fein hacken. Mit einem Blitzhacker geht es noch schneller.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Schälmesser 6,5 cm: Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingenstahl Ergonomischer, dreifachgenieteter Griff Perfekte Griffgröße Fingerschutz für sicheres Arbeiten Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff

Küchenutensilien



Gefüllte Avocados

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/gefüllte-avocados.jsp>



EDEKA zuhause Stielkasserolle, hierzu passt der Deckel des 16 cm Topfes: Aus rostfreiem Edelstahl 18/10, besonders schwere Qualität-3-fach verkapselter Thermoboden für gleichmäßige Hitzeverteilung Extra stabile, abgeflachte Kaltmetall-Griffe Mit Schüttrand zum einfachen Abgießen Flacher Glasdeckel Mit praktischer, innen liegender Literskala Backofenfest (Glasdeckel bis 240 °C) Spülmaschinengeeignet: leicht zu reinigen
