Avocadobrot mit Knoblauch-Champignons

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Petersilie, frisch	10 g
Sojasauce	2 EL
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Champignons, braun	250 g
Krustenbrot	0.5 St.

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Champignons mit Knoblauch darin ca. 5 Min. anbraten und schmoren. Leicht pfeffern und mit Sojasauce ablöschen. Mit Petersilie vermengen und Pfanne vom Herd nehmen.

3. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels von der Schale lösen. In einer Schüssel Avocado leicht zermatschen, salzen und pfeffern.

4. Krustenbrot in Scheiben schneiden. Avocadocreme auf die Brotscheiben streichen und mit gebratenen Pilzen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	347 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g