



Garnelen-Avocado-Spieß mit Bruschetta

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio-Zitronen	1 St.
Knoblauchzehen	3 St.
Basilikum, frisch	30 g
Petersilie, frisch	1 Bund
Avocado	2 St.
Olivenöl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Party Garnelen	350 g
Baguette	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Balsamicoessig, dunkel	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Küchenkrepp, Grill

1. Zitronen waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. 2 Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Jeweils Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen. Fruchtfleisch würfeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Für die Marinade in einer Schüssel 1 EL Olivenöl, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Garnelen waschen, trocken tupfen und in der Marinade ca. 15 Min. ziehen lassen.
3. Grill einheizen. Baguette in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Letzte Knoblauchzehe schälen und halbieren. Baguettescheiben nebeneinander auf den Grill für ca. 5–6 Min. kross backen und anschließend mit Knoblauch einreiben.
4. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Tomatenwürfel in eine Schüssel geben, mit 2 EL Olivenöl, Balsamicoessig, Basilikum, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Abwechselnd Garnelen und Avocado aufspießen und mit etwas Öl bestreichen. Garnelen-Avocado-Spieß auf den Grill legen und auf jeder Seite ca. 2 Min grillen.
6. Baguettescheiben mit Tomaten-Basilikum-Mischung belegen und mit gegrillten Garnelen-Avocado-Spießen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Ganze kann ebenfalls in einer Grillpfanne zubereitet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal		
Kohlenhydrate	38 g	Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	19 g	Fette	22 g