



Garnelen-Avocado-Spieß mit Bruschetta



 Dauer
35 min.

 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

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.

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.

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.

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.

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.

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	349 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	18 g	Fette	18 g