

Gebratene Avocado mit Tomatensalsa

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min



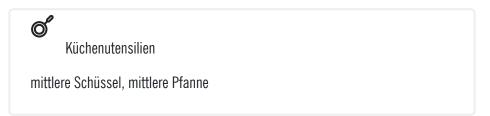


Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten Mix	250 g
Koriander, frisch	15 g
Bio Limetten	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zucker	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Avocado	2 St.
Öl	1 EL

Zubereitung



- 1. Tomaten waschen und halbieren. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limette halbieren und auspressen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Schüssel Tomaten, Koriander, Zwiebel, 2 EL Limettensaft und Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2. Avocados waschen, halbieren und Kern entfernen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Avocados auf der Schnittfläche ca. 4 Min. anbraten. Avocados auf Teller anrichten und mit Tomatensalsa servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	204 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	17 g