Gegrillte Avocado mit Gurken-Salsa



Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	0.5 St.
Bio Limetten	1 St.
Minze, frisch	10 g
Koriander, frisch	10 g
Avocado	4 St.
Öl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

Pinsel, Grill

1. Gurke waschen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. Limette halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Avocado halbieren, Kern herausnehmen, Avocado salzen und mit Öl einpinseln. In einer Schüssel Gurke mit Kräutern mischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Grill anheizen. Avocado mit der Schnittfläche nach unten auf den heißen Grill legen und ca. 3 Min. grillen. Gegrillte Avocado vom Grill nehmen und in der Mitte mit Gurkensalsa füllen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	351 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	32 g