# Puking Pumpkin Nachos mit Guacamole

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Avocado | 4 St. |
| Salz | |
| Chili, gemahlen | |
| Hokkaidokürbis | 1 St. |
| Nachos | 600 g |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Limette halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen.

2. In einer Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch und Koriander untermengen. Mit Limettensaft, Salz und Chili abschmecken.

3. Kürbis waschen, Deckel abschneiden und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Mit einem kleinen Messer ein Gesicht in den Kürbis ritzen. Der Mund sollte dabei sehr groß sein und am unteren Rand vom Kürbis abschließen.

4. Auf einer große Platte Kürbis an den Rand stellen. Guacamole in einem langen Streifen zum Mund vom Kürbis auf der Platte verteilen. Nachos um die Guacamole verteilen und Puking Pumpkin servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 1091 kcal |
| Kohlenhydrate | 150 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 24 g |
| Fette | 53 g |