

Feurige Avocado gefüllt

- ... für alle die es gerne feurig mögen ...



Zutaten

| | | |
|-----|-------|--|
| 2 | Stk | reife Avocados |
| 2 | EL | Saft einer reifen Zitrone |
| | | verschiedene Tomaten |
| 1 | Stk | Paprika rot |
| 1 | Stk | Frühlingszwiebel |
| 0.5 | Stk | Mango |
| 4 | EL | Erdnussöl von Fandler |
| 2 | EL | weißer Balsamico |
| 1 | Prise | Meersalz |
| | | frische scharfe Pfefferoni nach Belieben |
| 1 | Prise | Scharfmacher Gewürz-Blütenmischung von Sonnentor |
| | etwas | Basilikum |
| | etwas | Blattsalat |

Zubereitung

Die Avocados längs halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Frühlingszwiebel fein, Tomaten, Paprika und Mango klein würfelig schneiden. Avocadofleisch mit geschnittenem Gemüse, Bio Erdnussöl und Balsamico vermengen. Mit Meersalz und Scharfmacher Gewürz-Blüten-Mischung abschmecken.

Die Avocadoschalen befüllen. Gehacktes Basilikum darüber streuen, auf Salatblätter anrichten.

Eine Vorspeise für alle die es gerne feurig mögen.

Rezeptart: Vorspeise, Salat | Unverträglichkeiten: Glutenfrei, Laktosefrei, Weizenfrei | Saison: Sommer | Zubereitung: Vegan