



Apfel-Guacamole mit Rotgarnelen und Oktopus

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Bio Limetten	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Salz	1 TL
Minigurken	1 St.
Stangensellerie	1 St.
Peperoni Mix	1 St.
Äpfel, grün	0.5 St.
Octopusbeine - Krakenbeine	300 g
Rotgarnelen, roh	300 g
Olivenöl	3 EL
Minze, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, feine Reibe, Pürierstab

1. Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Limetten halbieren und auspressen. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. In einer Schüssel Avocados, 3 EL Limettensaft, Knoblauch und 1/2 TL Salz mit einer Gabel zu einem cremigen Mus zerdrücken.
2. Gemüse und Apfel waschen und trocknen. Gurke, Apfel und Stangensellerie in sehr feine Würfel schneiden. Peperoni fein hacken. Die Hälfte des Gemüses unter die Guacamole heben. Nochmals mit Limettensaft und Salz abschmecken.
3. Oktopus und Garnelen in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und Oktopus in ca. 5 cm große Stücke schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen, den Knoblauch hinzufügen und ca. 3 Min. anbraten. Oktopus und Garnelen hinzufügen und weitere ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Guacamole auf einem großen Teller verteilen und mit dem übrigen Gemüse bestreuen. Garnelen und Oktopus darauf verteilen. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Vor dem Servieren darüberstreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g