



Gebratene Avocado mit Tomatensalsa

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



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	
Avocado	2 St.
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

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