



# 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