Rezept

# Avocado-Tomaten-Salat mit Nachos und Garnelen

Ein Rezept von Avocado-Tomaten-Salat mit Nachos und Garnelen, am 03.05.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | Bio-Limetten |
| **1 EL** | Olivenöl |
| | frisch gemahlener grüner Pfeffer |
| **1** | rote Chilischote |
| **2** | Avocados |
| **200 g** | küchenfertige, geschälte und rohe Garnelen |
| | Salz |
| **400 g** | Tomaten |
| **2 Bund** | Koriandergrün |
| **50 g** | Nachos (mex. Maischips) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 49 g F, 25 g EW, 14 g KH

## Zubereitung

1. Die Limetten heiß waschen und trocken reiben. Schale abreiben, ca. 4 EL Saft auspressen. Die Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und im Öl in ca. 4 Min. rosa braten. Herausnehmen, salzen und pfeffern. Den Bratsatz mit 2 EL Limettensaft lösen und über die Garnelen geben.

2. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln, dabei die Stielansätze wegschneiden. Tomaten salzen und pfeffern. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und mit den zarten Stängeln hacken. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, würfeln und mit übrigem Limettensaft beträufeln.

3. Die Tomaten- und Avocadowürfel mit Garnelen, Chili, Koriandergrün und Limettenschale mischen. Einige Nachos zerkrümeln und darüberstreuen, die restlichen Nachos dazu reichen.