

Rezept

Avocado mit Zucchini-Chili-Tatar

Ein Rezept von Avocado mit Zucchini-Chili-Tatar, am 20.04.2024

Zutaten

100 g Linsenkeimling (oder 200 g andere Keimlinge aus dem Bioladen)	250 g kleine Zucchini
2 Grünkohlblätter (ca. 50 g)	½ - 1 rote Chilischote
Salz	1 Zitrone
100 g Kirschtomaten	1 reife Avocado
2 EL Olivenöl	½ Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und in ein heiß ausgespültes Einweckglas geben und etwa die doppelte Menge abgekochtes, abgekühltes Wasser dazugießen. Das Glas mit einem grobmaschigen Baumwolltuch und einem Einmachgummi abdecken. Die Linsen über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag das Wasser durch das Tuch abgießen und die Linsen gut abspülen. Das Glas umgedreht an einen warmen Ort ohne direktes Sonnenlicht stellen. Die Linsen zweimal täglich wässern, bis sie keimen - das dauert etwa 3 - 5 Tage.
2. Zucchini waschen, putzen und so klein wie möglich würfeln oder mit einer Reibe grob raspeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Grünkohlblätter waschen und trocken schleudern, dicke Blattrippen entfernen. Die Blätter mittelfein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Zucchini, Chili und Grünkohl mischen und salzen.
3. Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit dem marinierten Zucchini-Mix vermischen und mit Salz würzen.
4. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter grob zerpfeifen. Die Keimlinge abbrausen und abtropfen lassen. Tomaten, Basilikum und Keimlinge anrichten, salzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Das Avocadotatar in die Mitte geben.