Rezept

Kleine Avocado-Tomaten-Sandwiches

Ein Rezept von Kleine Avocado-Tomaten-Sandwiches, am 28.04.2024

Zutaten

1	große Avocado
150 g	Tomaten
100 g	Quark oder Ricotta
1 TL	Meerrettich (aus dem Glas, wer mag)
	Pfeffer
8 Scheiben	Sandwichbrot
2 TL	Zitronensaft
	1/2 Bund Schnittlauch
100 g	Salatmayonnaise
	Salz
4	Kopfsalatblätter
	Cocktailspießchen zum Zusammenstecken

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden. Die Hälften gegeneinanderdrehen und auf diese Weise auseinanderlösen. Kern mit der Messerspitze anheben und herauslösen. Die Hälften schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

2. Tomaten waschen und ebenfalls klein würfeln, die Stielansätze dabei herausschneiden. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in Röllchen schneiden.

3. Quark oder Ricotta mit Mayonnaise und eventuell Meerrettich verrühren. Avocado, Tomaten und Schnittlauch untermengen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen, trocken schütteln, die dicken Blattrippen flacher schneiden.

4. Die Hälfte der Brotscheiben mit jeweils 1 Salatblatt belegen und mit der Avocadomischung bedecken. Die restlichen Brotscheiben auflegen, leicht andrücken. Die Sandwiches in kleine Quadrate schneiden und mit je 1 Cocktailspießchen zusammenstecken, auf einen großen Teller legen.