Rezept

Vegane gefüllte Avocados

Ein Rezept von Vegane gefüllte Avocados, am 28.04.2024

Zutaten

50 g	Tempeh
1 EL	Sojasauce
1	mittelgroße Tomate
1	Frühlingszwiebel
	Salz
1/2	Zitrone
2-3 Stängel	Koriander
1 TL	Pflanzenöl
1 TL	Agavendicksaft
1/4	Mango (ca. 50 g)
1 TL	Weißweinessig
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	reife Avocados
	Kugelausstecher

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Tempeh mit den Fingern zerbröseln und in einer Pfanne im Öl bei starker Hitze in ca. 3 Min. knusprig braten. Mit der Sojasauce und 1/2 TL Agavendicksaft ablöschen, alles kurz durchschwenken und vom Herd nehmen.

2. Die Mango schälen. Die Tomate waschen und halbieren. Kerne und Stielansatz entfernen. Mango- und Tomatenfruchtfleisch in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und nur das Grüne in Ringe schneiden (den Rest anderweitig verwenden). Die Ringe mit Mango, Tomate und Tempeh vermengen. Die Mischung mit Essig, 1/2 TL Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Zitronensaft auspressen. Die Avocados halbieren, die Steine entfernen und das Fruchtfleisch bis auf einen kleinen Rand mit einem Kugelausstecher ausstechen. Das Innere der Avocados mit wenig Zitronensaft und Salz würzen.

4. Die Bällchen vorsichtig unter die Tempehmischung heben und alles mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Tempehmischung nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Avocadoschälchen füllen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nach Belieben hacken. Die Avocadoschiffchen mit dem Koriander bestreuen und sofort servieren.