

Rezept

Avocado-Pommes

Ein Rezept von Avocado-Pommes, am 14.04.2026

Zutaten

2 Avocado	Saft einer Limette
1 Ei	Salz
Pfeffer	6 EL Parmesan (gerieben)
6 EL gepuffter Amaranth	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 977 kcal, 82 g F, 19 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Avocado der Länge nach aufschneiden, Kern entfernen und Fruchtfleisch von der Schale herauslösen. Anschließend in Spalten schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln.

2. Ei mit Salz und Pfeffer in einem Teller zu einer gleichmäßig gelben Masse verquirlen. Auf einem weiteren Teller Parmesan, Amaranth und Sesam vermengen. Avocados zunächst in die Ei-Masse tunken, anschließend in der Parmesan-Mischung wenden und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auslegen.

3. Avocados bei 250 Grad (Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten kross braten.