

## Rezept

# Avocado-Pommes

Ein Rezept von Avocado-Pommes, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>2</b> Avocado	Saft einer Limette
<b>1</b> Ei	Salz
Pfeffer	<b>6 EL</b> Parmesan (gerieben)
<b>6 EL</b> gepuffter Amaranth	<b>4 EL</b> 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.