

Rezept

Avocado-Wedges mit Dip

Ein Rezept von Avocado-Wedges mit Dip, am 22.06.2024

Zutaten

1 reife Mango	4 Stiele Koriandergrün
100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)	1 EL Limettensaft
2 TL Wasabipaste (aus der Tube)	Salz
100 g Mehl	80 g Semmelbrösel
2 Eier (M)	Pfeffer
4 Avocados	500 ml Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal, 74 g F, 13 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in groben Stücken vom Stein schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und grob hacken. Mango, Koriander, Frischkäse, Limettensaft, Wasabi und ¼ TL Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Dip abgedeckt kühl stellen.
2. Inzwischen Mehl, Semmelbrösel und Eier getrennt in tiefe Teller geben, dabei die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften jeweils längs in 3 Spalten schneiden. Die Avocadospalten erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, zuletzt in den Bröseln panieren.
3. Den Backofen auf 80° vorheizen. Die Avocados in einer Pfanne im Öl portionsweise bei mittlerer Hitze von jeder Seite 30-60 Sek. ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Ofen warm halten. Mit dem Mangodip servieren.