

## Rezept

# Avocado mit Bruschetta-Füllung

Ein Rezept von Avocado mit Bruschetta-Füllung, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> kleine rote Zwiebel	<b>4 EL</b> Aceto balsamico
<b>1 EL</b> Zucker	Salz
Pfeffer	<b>250 g</b> bunte Kirschtomaten (rot, gelb und orange)
<b>3 Stängel</b> Basilikum	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>3 Scheiben</b> Ciabatta	<b>2</b> reife Avocados
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 55 g F, 11 g EW, 49 g KH

## Zubereitung

1. Für das Dressing die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Balsamico und Zucker in einer Schüssel verrühren, salzen und pfeffern. Etwa 10 Min. ziehen lassen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben, das Ciabatta in grobe Würfel schneiden. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Die Vertiefungen jeweils mit einem Löffel etwas größer aushöhlen.
3. Eine Pfanne erhitzen, 2 EL Öl hineingeben. Die Brotwürfel darin in 5-7 Min. goldbraun rösten, dabei immer wieder wenden. Kurz vor Schluss die Knoblauchscheiben dazugeben und etwas mitrösten. Aus der Pfanne nehmen, die Pfanne säubern.
4. Restliches Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen und die Avocadohälften darin mit der Schnittfläche nach unten 1-2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach oben auf zwei Teller legen. Mit dem Zitronensaft einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenhälften und das geröstete Brot mit dem Zwiebeldressing mischen, Basilikum unterheben und den Salat in die Avocados füllen. Sofort servieren.