Rezept

Gefüllte Paleo-Tomaten mit Thunfisch

Ein Rezept von Gefüllte Paleo-Tomaten mit Thunfisch, am 27.04.2024

Zutaten

- **1** kleine rote Zwiebel
- **1** Avocado
- **2 EL** Limettensaft
- Salz
- Cayennepfeffer
- **1 EL** Olivenöl
- **1** Knoblauchzehe
- **1 Dose** Thunfisch (im eigenen Saft, ca. 130 g Abtropfgewicht)
- **3 EL** Apfelessig
- Pfeffer
- **4** Tomaten
- **50 g** Blattsalat-Mix (gewaschen und küchenfertig)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 25 g F, 19 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Avocado halbieren und entkernen, die Hälften schälen und klein würfeln. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpflücken. Alles mit Limettensaft und 2 EL Apfelessig vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

2. Tomaten waschen und jeweils einen kleinen Deckel abschneiden. Die Deckel fein hacken, dabei die Stielansätze entfernen. Zerkleinerte Tomaten unter die Avocado-Thunfisch-Mischung mengen. Tomaten mit einem Löffel entkernen. Die Hälfte der Avocado-Thunfisch-Mischung in die Tomaten füllen.

3. Übrigen Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Blattsalat vermischen, restlichen Avocado-Thunfisch-Mix unterheben. Salat auf kleine Teller verteilen, die gefüllten Tomaten daraufsetzen.