

Rezept

Grillavocado mit Feta

Ein Rezept von Grillavocado mit Feta, am 19.04.2024

Zutaten

4 Tomaten	150 g Schafskäse (Feta)
2 Frühlingszwiebeln	½ Bund Petersilie
1 EL Aceto balsamico	2 EL Olivenöl
¼ TL Chiliflocken	Salz
2 Avocados	2 EL Zitronensaft
Öl zum Bestreichen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 32 g F, 9 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Den Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
2. Tomaten, Feta, Frühlingszwiebeln und Petersilie mischen und mit Essig, Öl, Chiliflocken und Salz würzen.
3. Die Avocados heiß waschen, abtrocknen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Schnittflächen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Öl bestreichen.
4. Eine Grillpfanne mit Öl einfetten und erhitzen. Die Avocados mit der Schnittfläche nach unten in die Grillpfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze 3-4 Min. grillen. Mit der Schnittfläche nach oben auf Teller setzen und mit dem Tomaten-Feta-Mix servieren.