

Rezept

Tomaten-Avocado-Tatar

Ein Rezept von Tomaten-Avocado-Tatar, am 17.12.2025

Zutaten

250 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Petersilie oder Koriandergrün

1 EL Balsamico bianco

Salz

1 rote Zwiebel

1 Stück rote Chilischote

1 fleischige Avocado

2 EL Olivenöl

1 Msp. Honig oder 1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

- 1.** Tomaten waschen und ohne die Stielansätze grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken und mit Chili und Tomaten im Blitzhacker fein zerkleinern. Petersilie waschen, Blättchen sehr fein schneiden. Avocado halbieren, entkernen, schälen und sehr klein würfeln.
- 2.** Zwiebelmischung, Petersilie und Avocado mischen und mit Balsamico und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Honig abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt ziehen lassen. Passt zu pochiertem und gedämpftem Fisch, zu frisch gekochten kurzen Nudeln, zum Dippen mit Tortillachips oder zu gebratenen Lammfilets oder Hühnerfleisch.