

## Rezept

# Tomaten gefüllt mit Avocado und Palmherzen

Ein Rezept von Tomaten gefüllt mit Avocado und Palmherzen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>10</b> kleine Tomaten (ca. 6 cm Ø)	<b>1 Dose</b> Palmherzen (450 g)
<b>1</b> große Avocado (oder 2 kleine)	Saft von 1/2 Zitrone
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie	<b>2 EL</b> neutrales Öl
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 10 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

## Zubereitung

1. Tomaten waschen und oben jeweils einen Deckel abschneiden. Das Innere mit einem Löffel auskratzen, klein würfeln. Tomaten kopfüber auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Palmherzen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Avocado halbieren, entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln, mit dem Zitronensaft mischen. Den Knoblauch schälen und zur Avocado pressen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Beides mit den Palmherzen und dem Tomatenfruchtfleisch zum Avocadomix geben.
4. Das Öl untermischen, die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten innen salzen und pfeffern. Den Gemüsemix in die Tomaten füllen. Tomatendeckel auflegen. Übrigen Salat separat reichen.