

Rezept

Tomaten und Avocado mit Garnelen

Ein Rezept von Tomaten und Avocado mit Garnelen, am 25.04.2024

Zutaten

1 Bio-Mini-Salatgurke	150 g kleine Strauchtomaten
$\frac{1}{2}$ Avocado	100 g Garnelen (gegart und geschält; aus dem Kühlregal)
3 Stängel Dill	2 EL Aceto balsamico bianco
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	2 EL saure Sahne
2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 50 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 23 g F, 17 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke putzen, waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und ebenfalls in Scheiben schneiden. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. Gurken-, Tomaten- und Avocadoscheiben auf zwei Teller verteilen. Essig, Salz, Pfeffer und Öl gründlich verrühren und darüberträufeln. Salat mit den Garnelen bestreuen und mit je 1 EL saurer Sahne anrichten. Den Salat mit Dill garnieren und zusammen mit dem Brot servieren.