

Avocado mit Tomaten-Füllung

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 reife Avocado
- 2 EL frischer Basilikum
- 1 Tomate
- 1 EL fein gehackte Zwiebeln
- etwas fein gehackter Knoblauch
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer
- Pinienkerne
- etwas geriebener Parmesan

Avocado der Länge nach durchschneiden und den Kern herauslösen. Beide Avocadohälften salzen und pfeffern. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten.

Währenddessen die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Tomatenwürfel mit der fein gehackten Zwiebel und dem Basilikum in die Mulde der Avocadohälften geben und den Balsamico-Essig darüberträufeln.

Mit Pinienkernen und Parmesan bestreuen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen