

Avocadohälften 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

Die Avocado der Länge nach durchschneiden und den Kern herauslösen. Beide Avocadohälften salzen und pfeffern.

Die 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.

Nährwerte (pro Portion):

260 kcal, 6 g Eiweiß, 20 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Blasenentzündung
Bluthochdruck
Colitis ulcerosa
COPD
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörungen
Gicht
Hashimoto
Metabolischem Syndrom
Morbus Bechterew
Multipler Sklerose
Nasenpolypen
PCO-Syndrom
Rheuma
Schuppenflechte
Sinusitis

Untergewicht

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2018

Koch/Köchin:

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