

## 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](http://www.ndr.de/kochen)