

Gebratene Ingwer-Pilze mit Avocado

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 3 Tomaten
- 125 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 Avocado
- 2 EL körniger Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Thymian
- frische Gartenkräuter

Zwiebel und Ingwer abziehen und fein hacken. Tomaten waschen und klein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln dazugeben und anschwitzen, Ingwer, Tomaten und Pilze hinzufügen und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Avocado halbieren, Kern herauslösen, beide Hälften schälen und kurz in der Pfanne erwärmen. Dann wieder herausnehmen und auf einem Teller anrichten.

Die Avocadohälften mit je 1 EL körnigem Frischkäse füllen. Dann das gebratene Ingwer-Gemüse darübergeben. Nach Belieben mit frischen gehackten Gartenkräutern bestreuen und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Jens Lechte

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