

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

GEGRILLTE AVOCADO MIT TOMATEN UND FETA

Zutaten:

3 Stk.	Avocados
500 g	Tomaten
200 g	Feta
½ Bund	Petersilie
6 Stiele	Minze
etwas	Salz, Zucker und Chiliflocken
2 El	Weissweinessig
4 El	Öl

ZUBEREITUNG

Einen grossen Topf voll Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Spinat waschen und trocken schleudern.

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten und Feta klein würfeln.

Abgezupfte Petersilien- und Minzblättchen hacken. Alles mischen und mit Salz, 1 Prise Zucker, Chiliflocken und Essig würzen. Öl untermischen.

Avocados längs halbieren und den Kern entfernen.

Ungeschält mit der Schnittfläche auf den Grillrost geben und 5-10 Min. grillen. Mit dem Tomatensalsa servieren.

Tipp: Wenn sich der Stielansatz einer Avocado leicht herauslösen lässt, ist sie verzehrbereit.