



Vorspeise: « Avocado-Tartar »

Kreation Food-Buddy`s



Zutaten für 4 Personen

- 2 reife Avocado
- 2-3TL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 4EL Zitronensaft
- 40g frischen Ingwer
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1TL brauner Zucker oder Palmzucker
- 4EL Wasser
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 6 Blatt frische Minze
- Blumen als Deko
- Toastbrot oder Baguette

Zubereitung

Rote Zwiebel und Minze sehr fein hacken. Wasser, Olivenöl, brauner Zucker und den Zitronensaft verquirlen. Gehackte Zwiebel, die Minze und den feingeriebenen Ingwer dazugeben. Die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Würfel unter die Marinade heben und vorsichtig vermischen. Nach Bedarf nochmals etwas abschmecken. Zum Schluss etwas Zitronenabrieb untermischen. Fertig

Mit getoastetem Brot oder Baguette anrichten. Als Deko etwas Blumenblüten verwenden.

Viel Spass beim Nachkochen dieser frischen und gesunden Vorspeise.

Eure Food-Buddy`s