

Gefüllte Avocados

Zutaten für 4 Portionen

250 g Tomaten
80 g Zwiebeln
2 Eier
300 g Thunfischfilet
3 Avocados
1 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl, kalt gepresst
1 TL Petersilie
1 TL Koriandergrün
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Tomaten vierteln und von Stielansätzen sowie Samen befreien. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und in kleine Stücke zerpflücken.

2. Die Avocados halbieren und die Samenkerne entfernen. Das Fleisch einer Frucht aus der Schale lösen, auf einem Teller mit Zitronensaft beträufeln und mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

3. Die Tomaten- und Zwiebelwürfel, die Eier und den Thunfisch unterheben, mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und den fein geschnittenen Kräutern würzen. Die Mischung in die halbierten Avocados füllen. Die gefüllten Avocados anrichten und servieren.

Einkaufsliste

- 3 Rispentomaten
- 1 Speisezwiebel
- 1 6er Packung EDEKA Bio Eier
- 2 Packungen EDEKA Thunfischfilets
- 3 Avocados
- 1 Flasche EDEKA Zitronensaft aus Konzentrat
- 1 Flasche EDEKA Bio Natives Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Koriandergrün

Packliste

- 1 Gemüsemesser
- 1 Schneidebrett
- 1 Schüssel
- 1 Campingkocher
- 1 Topf