

Snack-Rezept von Nathalie Zeiler, AMS Wien

Avocado Allerlei

Variante 1

Zutaten:

Reife Avocado
Abgepackte, gekochte Shrimps
Tomaten
Evtl. Zwiebel
Sauerrahm
Salz, Pfeffer, ein wenig Curry-Pulver



Zubereitung:

Die Avocado entkernen. Die Shrimps, würfelig geschnittenen Tomaten und Zwiebel mit dem Sauerrahm vermischen, Salzen Pfeffern und Curry dazugeben. Die Mischung in die ausgehöhlte Avocado geben und auslöfeln. Die Alternative wäre, auch die Avocado unter den Sauerrahm zu mischen.

Zubereitungsdauer: etwa 5 Minuten

Variante 2

Zutaten:

Vollkornbrot
Reife Avocado
Tomaten
Philadelphia
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Avocado und Tomaten in Scheiben schneiden. Auf das mit Philadelphia bestrichene Brot auflegen und salzen und pfeffern – fertig.

Zubereitungsdauer: 2 Minuten

Variante 3:

Zutaten:

Vollkornbrot
Reife Avocado
Tomaten
Salz, Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Die Avocado in kleine Stücke schneiden, in einer Schüssel zusammen mit Salz, Pfeffer und Curry-Pulver ordentlich zermantschen (man kann natürlich einen Schuss Zitrone dazugeben... Allerdings würde ich mir keine ganze Zitrone für die Arbeit kaufen, weil was mach ich mit dem Rest? Diese "Guacamole" kann man aber auch zu Hause vorbereiten, dann darf die Zitrone nicht fehlen...) Die Paste auf das Vollkornbrot streichen, Tomatenscheiben drauf - fertig.

Zubereitungsdauer: etwa 5 Minuten