

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

Im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG, Tel. 0171-9073606

Immer am Dienstag ab 10.00 Uhr, oder nach Vereinbarung

www.kochbuchbibliothek-sh.de

Vorspeise für Weihnachten

Avocado mit Tomaten

Zutaten: 2 reife Avocado, 4 Esslöffel frisches Basilikum, 2 Tomaten, 2 Esslöffel fein gehackte Zwiebeln, etwas fein gehackter Knoblauch, 4 Esslöffel Balsamico, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Pinienkerne oder Walnüsse, geriebener Parmesan aus der Käsetheke

- Die Avocado der Länge nach durchschneiden und den Kern herauslösen
- Alle Avocadohälften salzen und pfeffern
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken
- Basilikum abzupfen und grob schneiden
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren leicht anrösten
- Währenddessen die Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden
- Dabei den Stielansatz entfernen
- Die Tomatenwürfel mit der fein gehackten Zwiebel und dem Basilikum in die Mulde der Avocadohälften geben
- Balsamico-Essig darüber träufeln
- Mit Pinienkernen bestreuen und servieren
- Die Gäste reiben den Parmesan direkt über die Avocado