VEGAN · KALORIENARM

Avocado-Tomaten-Tatar mit Limettensaft

Avocado-Tomaten-Tatar mit Limettensaft ist eine leichte, frische Vorspeise. Die Kombination aus cremiger Avocado, saftigen Tomaten und einem Spritzer Limette sorgt für ein köstliches Geschmackserlebnis.

10	0	4	Einfach	148 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

GRUNDZUTATEN

- 2 reife Avocados
- 4 mittelgroße Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Korianderblätter oder Petersilie (optional)

ZUBEREITUNG

1. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. In kleine Würfel schneiden und sofort mit dem Limettensaft vermengen.
2. Tomaten waschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und bei Bedarf kurz abtropfen lassen.
3. Zwiebel sehr fein hacken.
4. Avocado, Tomaten und Zwiebel vorsichtig vermengen.
5. Olivenöl unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Optional mit frischen Kräutern verfeinern.
7. Das Tatar mit einem Dessertring auf Tellern anrichten und sofort servieren.

MAKROS PRO PORTION

148	2 g	8 g	12 g	5 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen