



Tomaten mit Avocado Füllung

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

4 Personen

4 Grosse, reife Tomaten
2 Reife Avocados

0.5 Zitrone, Saft
0.5 Zwiebel
Je 1 Gelbe und rote Peperoni
0.25 TL Salz
0.5 MSP Chilipulver

Den Deckel wegschneiden, Tomaten sorgfältig aushöhlen und kühl stellen.
Reife Avocados halbieren, Kern entfernen, schälen und mit der Gabel fein zerdrücken oder pürieren. Sofort mit Avocado Püree mischen. Die Zwiebel an der Bircher Raffel reiben, beifügen.

Peperoni, die eine Hälfte in Würfel schneiden und unter die Masse mischen, die andere Hälfte in Streifen schneiden und für die Garnitur zurück behalten.

Die Füllung pikant würzen und zugedeckt kühl stellen, erst vor dem Servieren in die Tomaten füllen und mit den Peperoni Streifen garnieren.

Tipps

- Bei einem reichhaltigen Essen berechnet man pro Person eine Tomate
- Die Menge der Füllung ist von der Tomatengröße abhängig