

Gefüllte Avocado

vom Grill



SNACKS



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 100 g Reis
- 4 Avocados
- 2 mittelgroße Strauchtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG:

1. Reis nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser ca. 25 Minuten gar kochen.
2. Inzwischen Avocados halbieren und den Kern entfernen. Strauchtomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen pellen und fein würfeln. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Bio-Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben sowie den Saft auspressen. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
3. Grill anheizen. Reis mit Tomatenwürfeln, Knoblauch, Zwiebeln, Zitronensaft und Abrieb, Basilikum, 1 Prise Pfeffer und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocados mit der Schnittseite nach unten auf den Grillrost legen und ca. 5 Minuten angrillen. Wenden und weitere 4 Minuten grillen.
4. Gegrillte Avocados mit der Tomaten-Reis-Mischung toppen und servieren.