




# Bio-Toast mit Garnelen.

 **15 Min.**     **15 Min.**     **leicht**  
Vorbereitung    Gesamtzeit    Aufwand

## Zutaten für:                      Portion(en)                      Zubereitung:

- |   |          |  |
|---|----------|--|
| Bio-Garnelen (z.B. Naturgut)                | <b>1</b> | Es wäre gut, wenn du die Zeit hast, die Garnelen in Ruhe auftauen zu lassen – leg sie dafür in ein Sieb. Wenn es schnell gehen muss, kannst du sie noch eingeschweißt in dem Beutel in kühles Wasser legen, dann tauen sie schneller auf.  |
| rote Zwiebel(n)                             | <b>2</b> | Schäle die Zwiebel und würfele sie fein.   |
| Avocado(s)                                  | <b>3</b> | Nun halbiert du die Avocados. Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und grob klein schneiden.  |
| Salz & Pfeffer                              | <b>4</b> | Avocadostücke mit Salz, Pfeffer und Zitronenwürze mit Hilfe einer Gabel mischen und dabei schön zerdrücken. Zwiebelwürfel untermischen und den Mix kalt stellen.   |
| TL Bio-Zitronenwürze (z.B. Naturgut)        | <b>5</b> | Die aufgetauten Garnelen von der Schale befreien und das leckere Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen.  |
| Knoblauchzehe(n)                            | <b>6</b> | Die Knoblauchzehe mit einem schweren Messer oder der Unterseite eines Glases andrücken – du brauchst sie nicht mal zu schälen! In dem Olivenöl in einer Pfanne anbraten und die Garnelen hinzufügen. Lass sie von jeder Seite ca. 3 Min. kräftig braten und würze sie mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. |
| EL Bio-Olivenöl (z.B. Naturgut)             | <b>7</b> | Toaste derweil das Körnersandwich, es soll schön kross sein.   |
| TL Paprika rosenscharf                      | <b>8</b> | Zwischendurch mal eben die Tomaten waschen und halbieren.  |
| Scheiben Bio-Körnersandwich (z.B. Naturgut) | <b>9</b> | So – jetzt das große Finale! Toastscheiben großzügig mit dem Avocadomus bestreichen, dann die Tomatenhälften sowie die Garnelen darauf kreativ drapieren. Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und obenauf legen. Husch, husch! Sofort genießen!  |
| Cherrytomaten                               |          |  |
| Blätter Basilikum                           |          |  |