Gefüllte Avocados.

20 Min. Vorbereitung | **20 Min.** Gesamtzeit | **leicht** Aufwand

Zutaten für: 2 Portion(en)

8		Garnelen (z.B. Gustria)
2		reife Avocado(s)
4	TL	Zitronensaft, frisch gepresst
1,0		kleine Zwiebel(n)
2		Knoblauchzehe(n)
6		Kirschtomaten (Cherry-Roma-Tomaten)
1,0		Kräuterbaguette (z.B. Penny Ready)
2	EL	Butter
4	EL	trockener Weißwein
2	EL	Petersilie, gehackt (frisch oder TK)
		Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Bevor es losgeht, heizt du den Backofen auf 200 ° C (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Dann kannst du die Garnelen mit kaltem Wasser abbrausen und zum Auftauen auf ein Abtropfgitter legen.
3. In der Zwischenzeit machst du dich über die Avocados her. Halbiere sie der Länge nach und befreie sie vom Kern. Schnapp dir jeweils eine Hälfte der Avocado und löse das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel heraus. Dafür fährst du am besten mit dem Löffel dicht an der Schale entlang und holst das Fruchtfleisch am Stück heraus. Die „unverletzten" Avocadoschalen beiseitelegen.
4. Das Avocadofleisch fein würfeln, direkt mit Zitronensaft beträufeln und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.
5. Die Schnippelarbeit hast du hinter dir und der Backofen sollte auch eine kuschelige Temperatur erreicht haben. Das Kräuterbaguette kann jetzt für 8-10 Min. darin aufbacken.
6. Widme dich währenddessen der Füllung. Erhitze dafür die Butter in einer kleinen Pfanne. Füge anschließend die Zwiebeln hinzu und schwitze sie bei geringer Temperatur an, bis sie glasig sind.
7.

PENNY.

Gefüllte Avocados.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

7. Jetzt dürfen auch Knoblauch und Garnelen dazu und 3 Min. mitbraten. Kurz bevor die Zeit um ist, löschst du mit Weißwein ab und fügst dann die halbierten Cocktailtomaten hinzu. Die Füllung kann nun für weitere 3 Min. bei geringer Hitze schmoren.

8. Gib den Pfanneninhalt in die Schüssel mit den Avocadowürfeln. Jetzt noch die gehackte Petersilie hinzu und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und deine Füllung ist fertig.

9. Anrichten: Das noch warme Baguette in Scheiben schneiden. Die Avocado-Garnelen-Füllung in die Avocadoschalen füllen und zusammen mit den Baguettescheiben servieren.

PENNY.