

# Avocado-Gurken-Tatar

Das Avocado-Gurken-Tatar ist eine gesunde und gleichzeitig leichte Kost. Ein einfaches Rezept, das köstlich schmeckt.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 10 min



## Zutaten

1 Stk. <a href="#">Avocado</a>
0.5 Stk. Salatgurken
1 Stk. <a href="#">Apfel</a> (klein, süß säuerlich)
1 EL frische Kräuter (Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Petersilie)
1 Schuss Frischen Zitronensaft
<a href="#">Salz</a>
<a href="#">Pfeffer</a> (aus der Mühle)
Chiliflocken

## Zubereitung

1. Für das **Avocado-Gurken-Tatar** die Avocado schälen, halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden, die Salatgurke schälen und ebenfalls klein würfelig schneiden. Alles vermengen, mit Zitronensaft beträufeln.
2. Die kleingeschnittenen frischen Kräuter untermengen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chiliflocken würzen. In Gläser füllen und servieren.

## Tipp