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.	Avocado
0.5 Stk.	Salatgurken
1 Stk.	Apfel (klein, süss säuerlich)
1 EL	frische Kräuter (Kerbel, Kresse, Schnittlauch, Petersilie)
1 Schuss	Frischen Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer (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 Chiilocken würzen. In Gläser füllen und servieren.

Tipp