Überbackene Avocados

Die überbackenen Avocados mit Ei und Garnelen schmecken wunderbar. Eine tolle und leicht bekömmliche Rezept Idee.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Avocados
150 g	Garnelen
4 Stk.	Eier (klein)
	Paprikapulver
	Salz
	frische Kräuter (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für die **überbackenen Avocados** den Backofen auf 160 °C vorheizen.
2. Die Avocados waschen, halbieren, und entkernen. Etwa die Hälfte vom Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und zur Seite stellen.
3. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Avocados darauf verteilen.
4. Die Garnelen in die Vertiefung geben, die Eier trennen und das Eiweiß über die Garnelen verteilen. Das Eidotter darauf setzen.
5. Auf mittlerer Schiene zirka 15 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Abschließend mit gehackte frische Kräuter garnieren.

Tipp

Aus dem restlichen Avocado-Fruchtfleisch eine köstliche Guacamole zubereiten.