

Gemüse Rezepte

Avocado Gemüse Tatar

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Avocado, Kalt, Vorspeise

2	Avocados	1	Frühlingszwiebel
1	Zitrone; Saft	1	Tomate
2	Essl. Öl	1/2	Gelbe Peperoni
1	geh. TL Senf	1	Hartgekochtes Ei
	Salz	1	Bund Schnittlauch
	Pfeffer	1	Bund Petersilie
1/2	geh. TL Korianderpulver		Tabasco
1/2	kleine Lauchstängel; oder		Worcestershire

Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und die Hälften schälen. In kleine Würfelchen schneiden. Zitronensaft, Öl, Senf, Salz, Pfeffer und Korianderpulver zusammen verrühren. Die Avocadowürfelchen sofort beifügen und sorgfältig mit der Sauce mischen.

Lauch oder Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün zuerst in Ringe, dann in kleine Vierecke schneiden. Die Tomate quer halbieren, die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Peperoni entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Das Ei schälen und fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Alle diese Zutaten zu den Avocados geben.

Das Tatar mit Tabasco oder Cayennepfeffer, Worcestershire- oder Sojasauce sowie wenn nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage serviert man Tortilla-Chips oder Toast.