

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Gefüllte Avocados



mehr Kochtipps:

[lifechannel.ch/kochstipp](https://www.lifechannel.ch/kochstipp)

(c) 123rf

Zubereitung

1. Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel das Fleisch auslösen und die Schale beiseitelegen
2. Fruchtfleisch in gleichmässige Würfel schneiden
3. Geräucherten Lachs in Würfel schneiden
4. Lachs (Sushi-Qualität) in Würfel schneiden
5. Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen
6. Apfel mit einer Raffel fein raffeln
7. Nori-Blatt in feine Streifen schneiden
8. Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen
9. Koriander fein schneiden
10. Avocadowürfel mit den zwei Lachssorten, Limettensaft, Sojasauce, Koriander und Granatapfel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
11. Crème fraîche mit geraffeltem Apfel und Limettenschale mischen

Zutaten

2	Avocados
50 g	geräucherter Lachs
90 g	Lachs, Sushi-Qualität
1	Limette
2 EL	Sojasauce
3 EL	Crème fraîche
½	Apfel
2 EL	Wasabinüsse
1	Nori-Blatt
½	Granatapfel
2 g	Koriander
	Salz und Pfeffer

Life Channel

www.lifechannel.ch

- 12.** Avocadoschale schichtweise mit Crème-fraîche-Masse und Lachs-Avocado-Masse füllen
- 13.** Avocadohälften mit Wasabinüssen und Nori-Blatt-Streifen bestreuen und servieren