



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760  
hallo@chriskochtüte.de  
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de  
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Avocado-Feigen-Bruschetta

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen les dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine Pfeffermühle, einen Esslöffel, eine größere Pfanne, eine Schüssel, ein Messer sowie ein Schneidebrett bereit. Und in ca. 20 min gibt´s schon lecker Essen!

**Feigen** waschen - die Haut wird nämlich mitgegessen. Obersten Nubsi entfernen und Feigen sechsteln. **Avocado** halbieren, Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und anschließend würfeln. **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden (Bei einer großen Zwiebel reicht auch die Hälfte). **Knoblauch** schälen und klitze klein hacken. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

In einer großen Pfanne etwas Olivenöl auf mittelhoher Stufe erhitzen. Die Knoblauch und die Zwiebel hineingeben und ca. 2-3 Min glasig dünsten (Wenn der Knoblauch dunkel wird, ist die Pfanne zu heiß). Danach dürfen Sie Ihren **Senf** hinzugeben sowie den **Honig**. Umrühren. Nach weiteren 2 Min die Feigen mit in die Pfanne geben und noch 2-3 Min mitbraten. Dann Feigen in eine Schüssel geben, 5 Min abkühlen lassen und zusammen mit den Avocadowürfeln ordentlich salzen und pfeffern.

**Fladenbrot** der Höhe nach halbieren, die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bestreichen und für ca. 4-5 Min in den Ofen geben. Crunchy soll´s werden, aber nicht zu sehr. Das Brot aus dem Ofen nehmen und mit der Feigen-Avocado-Mischung belegen. Deckel drauf oder als Bruscetta klassisch ohne. Egal wie, schmecken tut´s. Und das war´s auch schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.  
[facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete) oder schreib

Besuch mich auf  
mir an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de). Mal

unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.