



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

Rot-grüner Avocado-Auberginen-Burger mit Tomaten und Knoblauch-Dip

Feierabend! Glückwunsch:) Jetzt entspannt kochen. Deswegen les dir bitte das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Backblech, eine kleine Schüssel für den Dip, eine mittelgroße Pfanne, eine Knoblauchpresse sowie ein Messer und ein Schneidebrett bereit. So lässt es sich entspannt kochen (Achja, und Servietten. Das wird Kleckern. Kein Essen für das 1. Date. Aber lecker:) Und in ca. 20 Min gibt's schon Essen!

Aubergine schälen, längs in fingerdicke Scheiben schneiden und in heißem Olivenöl pro Seite ca. 3 Min goldbraun anbraten.

Knoblauch schälen und pressen bzw. sehr fein hacken und in den **Joghurt** geben, nochmals leicht salzen und pfeffern. Umrühren. Bei einer großen Knoblauchzehe reicht auch die Hälfte, sonst beschweren sich morgen die Arbeitskollegen. Brot im Toaster kross toasten. Nicht zu kross. Nicht zu weich. Genau richtig eben:)

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. **Avocado** längs halbieren (Klebt die Avocado zusammen, dann einfach die beiden Hälften gegeneinander drehen), Kern herauslösen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig aus der Schale lösen. Avocado längs in Scheiben schneiden. Die Tomaten- sowie Avocadoscheiben etwas salzen und pfeffern und auf das getoastete Brot legen.

Die Auberginenscheiben auf die Tomaten- und Avocadoscheiben legen, Knofi-Dip darüber geben und mit der anderen Brotscheibe zuklappen. Das war's schon. Du hast lecker Burger gemacht:)

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf facebook.com/chriskochtuete oder schreib mir an 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.