



ALLES DRIN.

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

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll:)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Gefüllte Avocado mit Speck und Feld-Orangen-Salat

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, einen kleinen Topf, einen Esslöffel, ein Holzbrett, 3 kleine Teller sowie eine Salatschüssel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt´s schon lecker Essen!

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften aus der Schale holen mit **Cheddarkäse** befüllen. Etwas kleingehackten **Knoblauch** darüber geben. Mit ein bisschen Salz und Pfeffer würzen. Jetzt drei Scheiben **Bacon** nehmen und nebeneinander, leicht überlappend auf ein Brett legen. Die Avocadohälfte mit dem Bacon einrollen. Jetzt die Avocado noch mit einer Baconscheibe quer zu den anderen (90 Grad) umwickeln und fest verschließen und andrücken wie ein Schneeball.

Gebe jetzt ca. 2-3 cm Sonnenblumenöl in einen kleinen Topf und erhitze diesen auf ca. $\frac{2}{3}$ Maximalleistung deines Herdes. Jetzt kommt die Panierstraße: Drei Teller nebeneinander. In den ersten kommt das **Mehl**, in den zweiten das aufgeschlagene und gequirlte **Ei** und in den dritten das **Pankomehl**.

Jetzt die Avocado gründlich zuerst im Mehl, dann im Ei, und dann im Pankomehl rollen. Lasse danach die Avocado vorsichtig in das heiße Öl gleiten. Drehe die halbierte Avocado in dem heißem Öl, solange bis das Pankomehl goldbraun ist, ca. 4-5 Min. Lass die Avocado danach auf einem Küchentuch abtropfen.

Für den Salat den **Feldsalat** sehr gründlich waschen. Die **Orange** schälen, die weiße Haut entfernen und das Fleisch klein schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken. Alles in eine Schüssel geben und eine gute Prise Zucker darüber geben. Mit Balsamicoessig, etwas Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles verrühren. Jetzt noch die Avocados auf Teller geben, in der Mitte aufschneiden und mit dem Salat servieren. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Gepackt von:

Genieß Deinen Feierabend!

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete wäre toll Mal unzufrieden? Dann tut mir das Stand und du bekommst dein Geld zurück



Eine Review auf oder schreib an hallo@chriskochtuete.de. schrecklich leid. Komm zu mir an den oder eine aktuelle Tüte kostenlos.