

# Gefüllte Avocados

## Zutaten für 10 Personen:

5 Avocados  
3 Tomaten, mittelgroß  
250 gr. gekochter Schinken  
3 Eßlöffel Sahne  
3 Eßl. Mayonnaise  
3 Eßl. Cognac  
5 Eßl. geriebener Käse, Emmentaler  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

Avocados und Tomaten waschen, abtrocknen

Tomaten-Stielansatz herausschneiden, Tomate auf Seite legen und halbieren, Fruchtfleisch entfernen und wegwerfen.

Tomaten und Schinken klein schneiden, würfeln ca. 5x5 mm

Die Avocados der Länge nach teilen. Die Kerne entfernen, nicht wegwerfen. Das Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Die leeren Avocadohälften auf dem Kopf auf Teller legen und in den Kühlschrank stellen.

Die Sahne, Mayonnaise und den Cognac verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

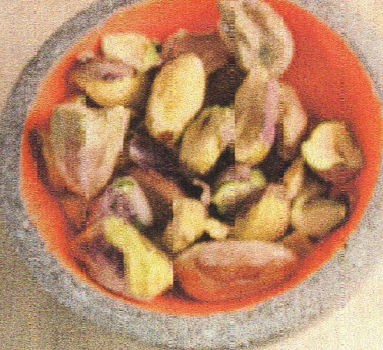
Zerkleinertes Avocadofleisch, Tomaten und Schinken zugeben und vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Avocadokerne auf die Masse legen (Masse oxidiert dann nicht), Masse in den Kühlschrank stellen.

Die Mischung in die leeren Avocadohälften füllen.

Vor dem Servieren mit Emmentaler überstreuen.

**GUTEN APPETIT !**





### Gesalzene Pistazien

Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft. Günstige Ware, z. B. aus dem Iran, kann Aflatoxine, giftige Schimmelpilze, enthalten.

## Hack-Süßkartoffel-Auflauf

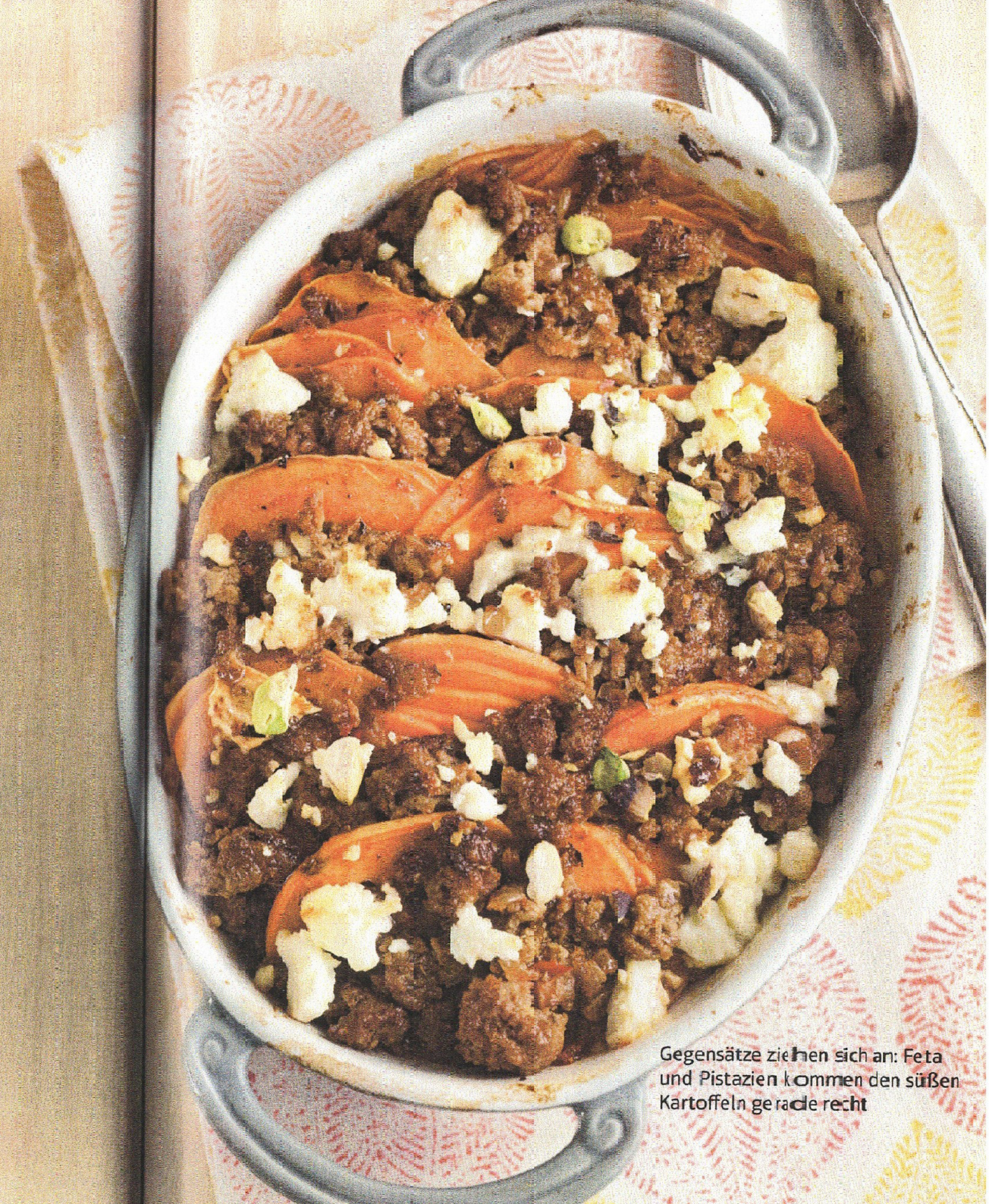
**ZUTATEN** für 2 Portionen • **ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

2 Zwiebeln  
1 rote Peperoni  
4 El Olivenöl  
300 g Rinderhack  
Salz  
½ Tl gemahlener Kreuzkümmel  
½ Tl getr. Oregano  
2 El Tomatenmark  
250 ml Gemüsebrühe  
15 g weiche Butter für die Form  
400 g Süßkartoffeln  
200 g Feta  
25 g gesalzene Pistazienkerne (grob gehackt)

1. Zwiebeln und Peperoni fein hacken. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig und braun anbraten, Zwiebeln und Peperoni zugeben und 2–3 Min. weiterbraten. Mit etwas Salz, Kreuzkümmel und Oregano würzen. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Brühe zugießen, aufkochen und offen 5 Min. köcheln lassen. Hackmasse evtl. nachwürzen. Eine ofenfeste Form (ca. 25 cm Länge) mit der Butter ausstreichen.

2. Den Ofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen. Süßkartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Süßkartoffeln und Hackmasse abwechselnd fächerartig in die Form schichten. Feta zerbröseln und darüberstreuen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30 Min. backen. Dann kurz ruhen lassen und mit Pistazien bestreut servieren.

**PRO PORTION** 23 g E, 57 g F, 56 g KH = 870 kcal (3647 kJ)



Gegensätze ziehen sich an: Feta und Pistazien kommen den süßen Kartoffeln gerade recht



**40 g Zucker**

**30 g Weichweizen-  
grieß**

**30 g Zartbitter-  
schokolade**

**30 g Sesamkrokant**

**200 ml Schlagsahne**

und unter Rühren bei mittlerer Hitze 1 Min. weiterkochen. In eine Schüssel umfüllen und vollständig abkühlen lassen.

**2. Schokolade und Sesamkrokant hacken.**

**3. Sahne steif schlagen.** Die Hälfte davon in den Grießbrei rühren. Den Rest vorsichtig unterheben. In Dessertschälchen füllen und mit Schokolade und Krokant bestreut servieren.

**PRO PORTION** 4 g E, 36 g F, 28 g KH = 464 kcal (1933 kJ)



Löffeln Sie sich ins Paradies und lassen Sie dabei Schokolade und Krokant um die Wette knacken.