



Gefüllte, bunte Avocados

🕒 Zubereitungszeit: 20 Minuten
Koch-/Backzeit: 0 Minuten
Total: 20 Minuten

👤 Portionen: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die gefüllten Avocado-Hälften

- 4 reife Avocados
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 TL schwarze Sesamkörner
- 1 TL geröstete helle Sesamkörner zum Garnieren
- 1 TL geschälte Hanfsamen
- Optional: Blattsalate (mit Blumen) nach Belieben

Für die Füllung der Avocados

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 kl. TL Kurkuma
- 1 kl. TL süßes Paprikapulver
- Eine kräftige Prise Meersalz
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Pflanzendrink (oder mehr Olivenöl zum Verdünnen)

Tipp: Serviert die Avocado-Hälften mit Toastbrot oder krossem, dunklen Bauernbrot. Soooo gut!

Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1. Für die Füllung der Avocados die Kichererbsen unter fließendem Wasser spülen und in einen Mixer geben. Eine kleine abgezogene Knoblauchzehe, 1 EL Tahini, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, ein kl. TL Kurkuma und einen kl. TL Paprikapulver sowie eine kräftige Prise Meersalz, 2 EL Zitronensaft und 4 EL Pflanzendrink (oder etwas mehr Olivenöl) dazu geben und die Zutaten im Mixer fein pürieren.
2. Vier reife Avocados halbieren, die Schale vorsichtig abziehen und die Kerne entfernen. Avocado hälften mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Anschließend helle und dunkle Sesamkörner sowie geschälte Hanfsamen und süßes Paprikapulver mit einem Teelöffel vorsichtig auf dem Avocado-Rand verteilen.
3. Die vorbereitete Füllung mit einer Spritztüte oder einfach mit Hilfe von zwei Teelöffeln in die Mitte der Avocado-Hälften füllen. Die Füllung mit Paprikapulver bestreuen. Avocado-Hälften mit Salat und mit Kräutern garniert servieren. Dazu passt frisches, krosses Brot.

Restliches Hummus als Dipp zu den Avocados reichen.