



Avocadocrostini

ZUTATEN



Für 4 Personen als

Vorspeise

8 Scheiben Baguette

50 g Crème fraîche

1 Stück Avocado reif

1/2 Stück Zitronen

1 g Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle

2 Zweige Stangensellerie zart, wenn möglich das gelbliche aus dem Innern

1 Stück Frühlingszwiebel

3 Scheiben Rohschinken

8 Stück Baumnusskerne

3 Esslöffel Olivenöl

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

Die übrig bleibende

Avocadohälfte mitsamt Stein in

Klarsichtfolie wickeln und am

nächsten Tag z.B. für einen Salat verwenden.

NÄHRWERT

Pro Portion

310 kKalorien

1297 kJoule

20g Kohlenhydrate

7g Eiweiss

22g Fett

Erschienen in

1-2 | 2004, S. 15

ZUBEREITUNG

- 1** Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch schälen und klein würfeln. Den Saft der Zitrone auspressen. Mit der Crème fraîche mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Avocado sofort untermischen.
- 2** Den Stangensellerie ebenfalls sehr klein würfeln oder hacken. Die Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün fein hacken. Beides unter die Avocadomasse mischen.
- 3** Die Rohschinkenscheiben in feine Streifen schneiden. Die Baumnusskerne in kleine Stücke brechen.
- 4** Die Baguettescheiben auf der einen Seite mit Olivenöl bestreichen und mit dieser Seite nach oben auf ein Blech geben. Im oberen Drittel des auf 230 Grad vorgeheizten Ofens hellbraun rösten.
- 5** Inzwischen im restlichen Olivenöl Rohschinken und Baumnusskerne rösten.
- 6** Die Avocadomasse bergartig auf die gerösteten Brotscheiben geben und mit je etwas geröstetem Rohschinken und Nusskernen bestreuen. Sofort servieren.