



BioGourmet

Zutaten für 4 Personen

1 Dose BioGourmet Kichererbsen
2 Große Avocados
2 EL BioGourmet Natives Olivenöl
extra
1/2 TL Geräuchertes Paprikapulver
1 TL BioGourmet Zitronensaft
2 TL Tahini
1 TL BioGourmet Harissa
Salz, Pfeffer
Koriander Zum Garnieren

Gegrillte Avocado

Avocado vom Grill? Natürlich geht das – und zwar am besten gefüllt mit knusprigen Kichererbsen und einer würzigen Tahini-Harissa Sauce!

Zubereitung

Die abgetropften Kichererbsen auf ein Küchentuch geben und gut abtrocknen. Anschließend in eine Schüssel geben, mit 1 EL Olivenöl mischen und mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. In ein Grillpfännchen geben und möglichst flach verteilen. Das Pfännchen auf den Grill legen und die Kichererbsen unter gelegentlichem Wenden rösten. Tahini mit Harissa mischen und mit Zitronensaft abschmecken. Die Avocados halbieren und entkernen. Die Mitte etwas aushöhlen und das übrige Fruchtfleisch beiseite stellen und nach Belieben für einen Salat oder Guacamole verwenden. Die Avocadohälften mit etwas Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Fruchtfleisch nach unten auf den heißen Grill legen. Ungefähr 5 Minuten grillen. Die Avocados auf Tellern anrichten, mit Kichererbsen füllen und mit dem Dressing beträufeln.

Tipp: Dieses Rezept ergibt mehr Kichererbsen, als für die Füllung der Avocados benötigt werden. Sie eignen sich aber wunderbar als Beilage oder Snack für Zwischendurch.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte