

Gebratener Lattich mit Avocado

EINKAUF

4 Mini-Lattiche
2 Avocados
1 unbehandelte Zitrone
1 Bundzwiebel

357
kcal



Vorspeise für 4,
Hauptgericht für 2



VORRAT

Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Lattiche längs halbieren, wenig **Öl** in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Lattiche portionenweise beidseitig je ca. 1 Min. braten, mit $\frac{1}{2}$ TL **Salz** und wenig **Pfeffer** würzen.

2. Avocados halbieren, in Scheiben schneiden, mit dem Lattich anrichten.

3. Schale der **Zitrone** mit dem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone auspressen, zusammen mit 3 EL **Öl** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Bundzwiebel** mit dem Grün in feine Ringe schneiden, mit der Sauce in derselben Pfanne aufkochen, auf dem Lattich und der Avocado verteilen.

562
kcal

Dieses Symbol zeigt den Nährwertgehalt pro Person an (= $\frac{1}{4}$ des Rezepts).



Dieses Symbol zeigt an, wie lang die Zubereitung eines Rezepts dauert. Wartezeiten (z. B. backen, kühl stellen) werden separat ausgewiesen.