

THUNFISCH-AVOCADO-AUFSTRICH

Wie schon in den vergangenen Jahren möchte ich auch dieses Jahr wieder eine grüne Woche auf dem Blog veranstalten - das bedeutet während der Internationalen Grünen Woche nur grüne Rezepte hier auf dem Blog posten. Eine Idee dafür war dieser Thunfisch-Avocado-Aufstrich - nur ist der leider nicht so richtig grün geworden... Gut für euch, so bekommt ihr das Rezept für den leckeren Aufstrich schon heute serviert! Bei uns gab es das Ganze als schnelles Abendbrot unter der Woche auf Schwarzbrot und Knäckebrot, Bessere Hälfte möchte beim nächsten Mal gerne Toastbrot dazu haben. Das passt ganz sicher auch, ihr seid also absolut flexibel.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

3 Scheiben Brot nach Wahl

1 Dose Thunfisch

1 Avocado

1 Knoblauchzehe

1/2 Limette

2 Frühlingszwiebeln

Pfeffer & Salz

6 Cocktailtomaten

ZUBEREITUNG:

Den Thunfisch zerpfücken und in eine kleine Schüssel geben. Die Avocado aus der Schale löffeln und dazu geben. Den Knoblauch dazu pressen und den Limettensaft darüber auspressen. Alles mit der Gabel zerdrücken.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Cocktailtomaten klein würfeln. Einen Teil der grünen Frühlingszwiebelringe und ein paar Tomatenstücke beiseite legen, den Rest vorsichtig unter den Aufstrich heben.

Den Thunfisch-Avocado-Aufstrich mit Pfeffer und Salz abschmecken und auf den Broten verteilen. Die restlichen Tomatenstücke und Frühlingszwiebelringe darüber geben.

Wer möchte legt noch ein paar Scheiben Gurkenscheiben oder extra Tomaten mit auf den Teller.

Greift zu!



© katha-kocht!