



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Surimi-Avocados

---

## Zutaten für 4 Personen:

40 g Pinienkerne  
200 g Kirschtomaten  
4 Eier  
1 Mini-Salatgurke  
1 Bio-Zitrone  
1 Beet Kresse  
150 g Joghurt  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
4 reife Avocados

Ca. 200 g Alaska Surimi



## Zubereitung:

1. Pinienkerne grob hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Eier hart kochen, etwas abkühlen lassen und pellen. Tomaten waschen. Gurke waschen und mit Eiern und Tomaten in Würfel schneiden.
2. Für das Dressing die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kresse vom Beet schneiden, die Hälfte mit Joghurt, etwas Zitronenabrieb und -saft verrühren, sowie mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Avocados halbieren, die Kerne und das Fruchtfleisch herauslösen und die Avocado-Schalen zum Anrichten beiseite stellen. Das Avocado-Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit dieses nicht braun wird.
4. Avocado-Fruchtfleisch, Tomaten, Gurke und Eier vorsichtig vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Avocado-Schalen füllen (evtl. übrige Füllung dazu servieren). Surimi evtl. halbieren, auf den Avocados anrichten und mit dem Kresse-Joghurt beträufeln. Mit der übrigen Kresse und den Pinienkernen garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten

## Nährwerte:

Energie: 440 kcal/ 1840 kJ  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 33 g  
Kohlehydrate: 17 g