



Knusprige Fritten aus Avocado



Zutaten

Menge

2	Avocados
1	Limette
	Salz
60 g	Parmesan
100 g	Semmelbrösel
4 EL	Mehl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
½ TL	Knoblauchpulver
2	Eier
2 EL	geschmacksneutrales Öl

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 1044 kJ, 249 kcal, 25,0 g Kohlenhydrate, 8,78 g Eiweiß, 14,0 g Fett, 87,4 mg Cholesterin, 2,89 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Wir lieben Rezepte mit Avocado. Egal ob als Guacamole, als Topping im Salat oder gebraten in der Pfanne. Diesmal haben wir aber etwas ganz neues ausprobiert und den Foodtrend Avocado-Pommes auf Herz und Nieren getestet. Die Avocado-Streifen werden in einer leckeren Parmesan-Panade gewälzt und kommen dadurch extra knusprig aus dem Ofen. Wir sind auf jeden Fall überzeugt von diesem neuen Trend. Probier's doch auch einmal aus!

Step 1:

Als erstes heizt du den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Nun die Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Dann holst du das Fruchtfleisch möglichst am Stück aus der Schale. Dazu mit einem Esslöffel zwischen Fruchtfleisch und Schale fahren, um das Fruchtfleisch zu lösen und raus zu heben.

Step 2:

Die Avocado in dicke Streifen schneiden, leicht mit Limettensaft beträufeln und salzen.

Step 3:

Den Parmesan reiben und mit den Semmelbröseln vermischen. Das Mehl mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver in einer Schüssel vermengen. Die Eier in einer weiteren Schüssel aufschlagen und verquirlen. Nun die Avocadostücke zuerst in der Mehlmischung, dann im Ei und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden.

Step 4:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl leicht einfetten. Die fertig panierten Avocado-Pommes auf das Blech legen und 12 Minuten im Ofen backen, dann einmal wenden und weitere 10 Minuten backen, bis die Avocado-Pommes schön knusprig sind.