

Mit Steak-Tatar gefüllte Avocado

Für 2 Personen

2 Avocado	120 g Rindfleisch	0,5 rote Zwiebel
2 Stangen Frühlingslauch	0,5 Gewürzgurke	1 Spur Sojasauce
1 TL Ketchup	1 TL Senf	1 Paniermehl
1 Spur Öl		

Das Steak in Würfel schneiden Die Zwiebel in Würfel schneiden, die Gewürzgurke und den Frühlingslauch ebenfalls schneiden und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sojasauce, Ketchup und ein bisschen Senf untermischen und alles gut vermengen.

Das Tatar nun in eine Hälfte der Avocado füllen und dann die Avocado kurz in Paniermehl drücken.

Die Avocado nun in einer Pfanne mit Öl ca. 1 Minute in Öl anbraten und dann noch mal 30 Sekunden von der anderen Seite.

Steffen Henssler am 11. November 2020