

# Gebackene Avocado mit Paprika-Quinoa

**Für zwei Personen**

**Für die Avocado:**

2 Avocado	1 Zitrone	100 g Panko
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Paprika-Quinoa:**

2 rote Paprika	100 g Quinoa	2 kleine rote Zwiebeln
200 ml Kokosmilch	2 EL Harissa	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Bund Koriander

**Für die Avocado:**

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Das so entstandene Fruchtfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Panko wälzen. Dabei gut andrücken und erst unmittelbar vor dem Servieren in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Vor dem Servieren entfetten und mit Zitronensaft beträufeln.

Beim Auspressen der Zitrone immer ein Sieb unter die Zitrone halten, um die Kerne aufzufangen.

**Für das Paprika-Quinoa:**

Aus dem restlichen Avocado-Fleisch mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Harissa eine Guacamole herstellen.

Quinoa ca. 10 Minuten in Kokosmilch kochen, dann abschütten und zugedeckt ausquellen lassen. Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, kleinwürfeln und zusammen mit Paprika in 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen. Mit restlicher Kokosmilch ablöschen und gut einköcheln lassen. Mit Quinoa vermengen.

**Für die Garnitur:**

Koriander abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Gericht damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 29. November 2019