

Knusprige Avocadoecken



ZUBEREITUNG

Für die Avocadoecken

Halbieren Sie die Avocado, entfernen Sie den Stein und schneiden Sie das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben.

Erhitzen Sie das Kokosöl oder Ghee auf 180°C in einem hohen Topf.

Bereiten Sie 2 Suppenteller zum Panieren vor. In einen Teller geben Sie das Reismehl, die Hefeflocken, das Knoblauchpulver, das Salz sowie die Hafermilch. In den zweiten Suppenteller füllen Sie die Semmelbrösel zusammen mit ein wenig Cayennepfeffer.

Geben Sie die Avocadospalten nun nacheinander in die Panierschüssel 1, 2 und 3. Im Anschluss frittieren. Sobald die Avocadospalten goldbraun frittiert sind, sofort entnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Servieren Sie die Avocadospalten mit Knoblauchsauce und frischen Zitronen- und Orangenscheiben zum Aperitif, als Vorspeise oder als kleinen Snack zwischendurch!

ZUTATEN

für 4 Personen

für die knusprigen Avocadoecken

3	Avocado, mittelweich
100 g	Reismehl
2 TL	Hefeflocken
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Salz
150 ml	Hafermilch
100 g	Semmelbrösel, glutenfrei
½ TL	Cayennepfeffer
250 ml	Kokosöl oder Ghee

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Für die vegane Knoblauchsauce

Für die Knoblauchsauce geben Sie alle Zutaten in ein hohes Gefäß und mischen Sie alles zu einer homogenen Sauce. Je nach Belieben können Sie die Konsistenz durch Hinzugeben von Wasser variieren. Schmecken Sie die Sauce ab und stellen Sie diese zur Seite.

für die vegane Knoblauchsauce

400 g Joghurt,
pflanzlich

1 EL Apfelessig

1 EL Zitronensaft

2 EL Tahin

3 Knoblauchzehen,
gepresst

Salz und Pfeffer

Kräuter nach
Belieben

Arbeitszeit:

30 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
