

Avocado-Thunfisch-Teller mit Limettenöl

Frische Avocado gefüllt mit herzhaftem Thunfisch, abgerundet mit einem zitronig-frischen Dressing aus Limettensaft und Senf — ein schneller, leichter Low-Carb-Teller.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Avocado-Thunfisch-Teller mit Limettenöl

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel / Teller	Zum Anrichten
Gabel	Zum Zerteilen des Thunfischs
Schneidebrett / Messer	Für Avocado und Schalotte

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
reife Avocado	1 Stück
Dose Thunfisch (in Wasser, abgetropft)	1 Stück
Olivenöl	1 EL
Limettensaft	1 TL
Senf	1 TL
kleine Schalotte	1 Stück
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Frischer Dill	optional

Schritt-für-Schritt

1. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Schalotte fein hacken, Thunfisch mit einer Gabel leicht zerteilen.
3. Für das Dressing: Olivenöl, Limettensaft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren.
4. Auf einem Teller Avocado und Thunfisch anrichten, Schalotten darüberstreuen.
5. Mit dem Dressing beträufeln, nach Wunsch mit Dill garnieren und servieren.

Tipps & Variationen

- Die Avocado sollte reif sein, damit sie cremig schmeckt.
- Für mehr Schärfe: etwas Chiliflocken ins Dressing geben.
- Mit einem pochierten Ei servieren für extra Sättigung.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 32).