



## Knusprige Avocadoringe

### Zutaten

- 400 g reife Avocados
- 30 g Limette(n)
- 3 Eigelbe
- 1,5 EL MAGGI Würze
- etwas schwarzer Pfeffer a.d. Mühle
- 50 g Semmelbrösel
- 1 EL Parmesan (frisch gerieben)
- 3 EL Mehl
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl

### Zubereitung

1. Avocados in der Mitte bis zum Kern rundherum einschneiden. Die Hälften vorsichtig vom Kern lösen, schälen und in 0,8 cm breite Ringe schneiden. Mit dem Saft Limette beträufeln.
2. Eigelbe mit MAGGI Würze und Pfeffer verquirlen.
3. Semmelbrösel mit Parmesan mischen. Avocadoringe erst in Mehl dann im Eigelb und danach in der Semmelbröselmischung wenden.
4. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Avocadoringe darin bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 3 bis 4 Min. braten. Passen sehr gut zu einem gemischten Salat oder zu einem Dip.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	331 kcal
Fett	24 g
Protein	8 g

🕒 20 Minuten

⊕ 4 Portionen