

Reiswaffel mit Thunfischcrème und Avocado



..... Zutaten für 4 Portionen

1 Dose Thunfischfilets natur

50 g Schmand

1 Stück reife Avocado

1/2 rote Paprika

4 (à 7g) Reiswaffel natur

Schnittlauch und geschälte Hanfsamen zum Bestreuen

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Thunfisch in einen Sieb gießen, abtropfen lassen und pürieren. Thunfischmasse mit Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kern der Avocado herauslösen und Fleisch aus der Schale lösen. Paprika putzen und waschen. Avocado und Paprika in kleine Würfel schneiden und unter die Thunfischcreme rühren.
3. Thunfischcreme auf die Reis-Waffeln verteilen und mit Schnittlauch und den Hanfsamen bestreuen



Alternativen zum Schmand:

- **Frischkäse:** Frischkäse hat im Gegensatz zu Schmand einen milden Geschmack, aber eine ähnliche Konsistenz. Wenn Sie auf den säuerlichen Geschmack Wert legen, können Sie etwas Zitronensaft zufügen.
- **Saure Sahne:** Schmand können Sie gut mit saurerer Sahne ersetzen. Sie ist allerdings weniger stichfest, hat einen niedrigeren Fettgehalt.
- **Creme Fraiche:** Auch Creme Fraiche eignet sich gut als Ersatz für Schmand, ist aber weniger säuerlich und hat einen Fettgehalt zwischen 30 und 40 Prozent.