



Beim Scheinfasten geht es darum, die Vorteile des Fastens zu nutzen, ohne vollständig auf Essen verzichten zu müssen. Kleine, aber nährstoffreiche Mahlzeiten helfen dabei, den Körper mit wichtigen Fetten, Vitaminen und Antioxidantien zu versorgen, ohne den Insulinspiegel stark zu beeinflussen.

Ein Avocado-Gurken-Tartar mit Limette ist der perfekte Snack oder eine leichte Mahlzeit während des Scheinfastens. Inspiriert von der französischen Bistro-Küche, vereint dieses Gericht Frische, Eleganz und gesunde Fette, die lange sättigen.

□ Warum ist dieses Tartar ideal für das Scheinfasten?

- Gesunde Fette aus Avocado: Unterstützen die Zellregeneration und liefern langanhaltende Energie.
- Gurke als leichte Basis: Kalorienarm und erfrischend mit hohem Wassergehalt.
- Französischer Twist durch Dijon-Senf & Schalotten: Ein Hauch von Gourmet-Charakter.
- Limette für Frische & Antioxidantien: Fördert die Verdauung und gibt dem Gericht eine feine Säure.

Dieses Rezept ist vegan, glutenfrei, nährstoffreich und voller Geschmack. Es eignet sich perfekt als Snack zwischendurch oder als Vorspeise bei einem leichten Abendessen.

□ Rezept: Französisches Avocado-Gurken-Tartar mit Limette

2 Portionen – ca. 280 kcal pro Portion

□ Zutaten

Für das Tartar:



- 1 reife Avocado □
- ½ Salatgurke, fein gewürfelt
- 1 kleine Schalotte, fein gewürfelt
- 1 TL Dijon-Senf □□
- 1 TL Kapern, fein gehackt (optional)
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft □
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL gehackter frischer Estragon oder Basilikum
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren:

- Ein paar Blätter Rucola oder Feldsalat
- 1 TL gehackte Walnüsse
- Ein paar Tropfen hochwertiges Olivenöl

□□ Zubereitung



1. Die Avocado vorbereiten:
 - Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken.
 - Sofort mit Zitronen- oder Limettensaft vermengen, damit sie nicht braun wird.
 2. Gurke und Schalotte einarbeiten:
 - Die Gurke in sehr kleine Würfel schneiden.
 - Schalotte fein hacken und zusammen mit der Gurke zur Avocado geben.
 3. Den französischen Touch hinzufügen:
 - Dijon-Senf und gehackte Kapern untermengen – sie geben dem Tartar eine feine Würze.
 - Estragon oder Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und vorsichtig vermischen.
 4. Anrichten:
 - Mithilfe eines Servierings das Tartar auf zwei kleinen Tellern anrichten.
 - Mit Rucola oder Feldsalat, gehackten Walnüssen und ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.
 5. Genießen!
 - Sofort servieren, idealerweise mit einem Glas Zitronenwasser oder grünem Tee.
-

□ Warum französische Zutaten?

- Dijon-Senf: Ein klassisches Element der französischen Küche, das für feine Würze sorgt.
 - Kapern: Oft in französischen Vorspeisen zu finden, bringen sie eine leicht salzige Tiefe.
 - Estragon: Ein typisches französisches Kraut mit leicht süßlichem Aroma, das perfekt zur Avocado passt.
-



□ Fazit: Leicht, elegant & perfekt für das Scheifasten

Dieses Avocado-Gurken-Tartar kombiniert gesundes Fett mit frischen Zutaten und einer feinen französischen Note. Es ist eine perfekte kleine Mahlzeit, die den Körper mit Energie versorgt, ohne den Fasteneffekt zu unterbrechen.

Ob als Snack, Vorspeise oder leichte Mahlzeit – dieser kleine Genuss bringt französische Raffinesse in dein Scheifasten! □□□□