



Avocadocreme mit Chili

Guacamole

Zutaten für 6 Personen:

2 mittelgroße Fleischtomaten (etwa

300g)

1 kleine Zwiebel

3 rote Chilischoten

4 reife Avocados

2 Limonen

1 Bund Koriander oder glatte Petersilie

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Berühmtes Rezept

Pro Portion etwa:

1300 kJ/310 kcal

3 g Eiweiß · 32 g Fett

4 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, das Fruchtfleisch fein hacken und dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

2. 1 Chilischote längs aufschlitzen, sorgfältig von den Kernen befreien, waschen und winzig klein würfeln.

3. Die Avocados schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerschneiden. Die Limonen halbieren und auspressen. Die Avocados mit dem Limonensaft in den Mixer geben und pürieren.

4. Das Avocadopüree mit den Tomaten, der Zwiebel und der gewürfelten Chilischote mischen. Den Koriander oder die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzapfen und fein hacken. Unter die Avocadocreme heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den restlichen Chilischoten garnieren und servieren.

Tip!

Guacamole ist ein vielseitiger Dip und schmeckt zu Gegrilltem ebenso gut wie zu Gemüse, zu Nacho-Chips (Chips aus Maismehl) und zu Tortillas.



Im Bild vorne: Avocadocreme mit Chili

Im Bild hinten: Grüne Bohnen mit Limonen