

# Ayran-Gurkenkaltschale

## Zutaten (für 2 Personen):

- 2 EL Mandelblättchen
- 300 g Salatgurke
- 0,5 reife Avocado
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL dunkles Mandelmus
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Ayran
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 TL kalt gepresstes Leinöl
- 0,5 TL Chiliflocken

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Gurke waschen, pro Portion 5 sehr dünne Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in grobe Stücke schneiden. Avocado gegebenenfalls entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit den Gurkenstücken in einen hohen Rührbecher geben.

Petersilie waschen, trocken tupfen und einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und grob würfeln. Petersilie, Knoblauch, Mandelmus, Zitronensaft und Olivenöl in den hohen Rührbecher geben. Ayran dazugießen und alles erst auf niedriger, dann auf hoher Stufe mit einem Stabmixer pürieren.

Die Kaltschale mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen. Zum Servieren auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit den Gurkenscheiben und Petersilienblättern garnieren. Je 1 TL Leinöl darüber träufeln und mit Mandelblättchen und Chiliflocken bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)