

Avocado-Creme

Zutaten (für 6 Portionen):

- 3 reife (Sorte Hass) Avocados
- 2-3 EL Zitronensaft
- Salz
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- ½ grüner Apfel
- 1 EL Limettensaft
- 2 Frühlingszwiebeln
- 10 Blätter Minze
- Pfeffer
- 200 g Taco-Chips

Avocados schälen, den Kern entfernen und das Avocadofleisch in einen Blitzhacker geben. Zitronensaft, Salz, Joghurt, 2 EL Olivenöl und 100 ml Wasser dazugeben. Alles sehr fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren.

Apfel entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Minze fein hacken.

Avocado-Creme in einer flachen Schale verteilen, Apfelstreifen, Zwiebeln und Minze daraufgeben. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.

Tipp: Als Dip zu Taco-Chips servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 23.03.2019

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen