

Guacamole (Avocado-Dip)

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 kleine Zehe Knoblauch
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- nach Belieben: ½ rote oder grüne Chilischote

Tomate waschen, am Stielansatz kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit heißem Wasser überbrühen. Kurz beiseitestellen.

Währenddessen Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.

Wasser der Tomate abgießen, die Tomate kalt abspülen, pellen und halbieren. Den Stielansatz entfernen und die Tomate fein würfeln. Kerne eventuell entfernen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Beides mit Zitronensaft zum Avocadobrei geben und gut verrühren.

Nach Belieben mit einer halben, in Ringe geschnittenen Chilischote dekorieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Guacamole schmeckt gut zu Rohkost oder Ofengemüse, aber auch als Brotaufstrich.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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