

Guacamole (Avocado-Dip)

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 reife Avocado
- 1 Limette
- 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- 2 Tomaten
- einige Zweige Koriander
- 1 Jalapeño
- alternativ: 1 Peperoni
- 1 Zehe Knoblauch

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Die Jalapeño halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten waschen, teilen und das Kerngehäuse entfernen. Das Tomatenfleisch würfeln. Die Korianderblätter in kleine Stücke zupfen.

Die Avocado halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauskratzen. Mit einer Gabel oder im Mörser zu einer geschmeidigen Masse zerdrücken. Gleich mit Limettensaft beträufeln, damit die Avocado nicht braun wird. Zwiebelwürfel und Tomaten mit der Avocado-creme vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Wer es etwas würziger und scharf mag, gibt zum Schluss noch etwas gehackte Chilischote und Knoblauch dazu. Die Guacamole auf Brot, in mexikanischen Teigfladen oder zu Taco-Chips servieren.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Sendetermin: 17.07.2016

Koch/Köchin: Ernesto Camarillo

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