

# Avocado-Suppe mit Koriander-Öl und Thunfisch-Tatar

**Für zwei Personen**

**Für die Avocado-Suppe:**

1 reife Avocado	90 g TK-Erbesen	60 g Gurke
$\frac{1}{2}$ grüne milde Chilischote	1 Zitrone, 1 TL Abrieb	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Eiswürfel

**Für das Koriander-Knoblauch-Öl:**

1-2 Knoblauchzehen	60 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	Salz	

**Für das Thunfisch-Tatar:**

200 g Thunfischfilet	1 Mango	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
1 EL Koriander-Knoblauchöl	10 g Koriander	Salz, Pfeffer

**Für die Avocado-Suppe:**

Die Avocado schälen und vom Kern befreien. Gurke schälen. Chili kleinschneiden. Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in den Standmixer geben und pürieren.

**Für das Koriander-Knoblauch-Öl:**

Knoblauch abziehen und fein hacken. Korianderkörner mit dem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl, Korianderkörner, Kreuzkümmelsamen, Knoblauch und Salz in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten erwärmen. Anschließend leicht abkühlen lassen.

**Für das Thunfisch-Tatar:**

Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Mango schälen und entkernen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Koriander fein hacken.

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Janine Hübel am 23. Mai 2023