

## Nachos mit Erbsen-Guacamole

### Für zwei Personen

350 g TK-Erbsen	200 g Naturtofu	1 Tüte Nachos
1 Tomate	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Limette, Saft	1 TL Tahin	2-3 Zweige Koriander
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer	Eiswasser	

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Erbsen in das kochende Wasser geben und 2 Minuten kochen lassen.

Anschließend abgießen und in Eiswasser abschrecken.

Die abgetropften und kalten Erbsen mit dem Tofu, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Saft einer Limette und Knoblauchzehe in einem Mixer pürieren.

Wer mag, mit Chili abschmecken. Koriander fein hacken, die Tomate vierteln, Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden.

Guacamole mit Tomatenwürfel und Koriander garnieren und z.B. mit Nachos servieren.

Wenn Sie Knoblauch etwas abmildern wollen, stellen Sie aus einer Zehe und etwas Salz eine Art Paste her. Durch das Hacken/Reiben verflüchtigen sich die ätherischen Öle.

Zora Klipp am 16. Mai 2024