

Guacamole mit Rohkost

Für 2 Portionen:

| | | |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 1 sehr reife Avocado | 1 kleine Limette | 1/2 kleine rote Zwiebel |
| 2 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer | Chili |
| 1 Bio-Strauchtomate | 1/4 Bund frische Petersilie | 1/2 Chilischote (optional) |
| 1 Jalapeno (optional) | 1 EL Joghurt (optional) | |

Zuerst Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, so klein wie möglich schneiden und in eine mittelgroße Schüssel geben.

Wer es schärfer möchte, kann zusätzlich eine Jalapeno oder eine halbe Chilischote klein schneiden und hinzugeben. Anschließend Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das gesamte grüne Fruchtfleisch herauskratzen. Nun das Fruchtfleisch der Avocado in der Schüssel zerdrücken und mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen vermischen, sodass eine cremige Masse entsteht.

Limette sofort darüber auspressen, damit die Avocadopaste nicht braun wird. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und abschmecken.

Fertig ist die Guacamole.

NN am 03. Februar 2021