Guacamole und Tomaten-Dip zu Gemüsesticks

Ausländische Küche » Mexikanische Küche

Zutaten (6 Personen)

» 3 Tomate(n)
» 150ml Chilisoße
» 1 Zwiebel(n)
» 1 Avocado(s)
» 1-2 EL Zitronensaft
» 100g Frischkäse (Doppelrahm)
» Salz
» Cayennepfeffer
» 1 Prise Zucker
» 4 Möhre(n)
» 3 bunte Paprika
» 250g Tortilla(s)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Tomaten putzen, waschen, evtl. entkernen und fein würfeln. Mit der Chili-Soße verrühren.

2. Zwiebel schälen, fein würfeln. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln.

3. Frischkäse glatt rühren. Mit Avocado-Püree und Zwiebel verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. Möhren schälen, Paprika putzen. Beides waschen und in Streifen schneiden. Mit Taco-Chips anrichten. Dips dazu reichen.

Nährwerte: 410kcal/E8g/F24g/KH37g pro Portion

angelegt am: 27.04.2005 Rezept-Nr: 1842

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke