

Guacamole

Saucen&Marinaden » Dips

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Fleischtomate(n)
- » 1 rote Chilischote(n)
- » 2 Avocado(s)
- » Zitronensaft
- » 100g Saure Sahne
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

bis 5€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Tomate waschen, kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Fruchtfleisch entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2. Chilischote säubern, längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Avocados schälen, vom Kern trennen und das Fruchtfleisch grob zerschneiden.

3. Zusammen mit Zitronensaft und saurer Sahne im Küchenmixer fein pürieren. Chili- und Tomatenwürfel unter die Avocado-creme mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte: 283 kcal pro Portion

angelegt am: 21.04.2003

Rezept-Nr: 282

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