aus kochen und genießen



Guacamole

für 6 Personen als Vorspeise

Zutaten

2 reife Avocados (die dunklen, Sorte: Hass), 2 Knoblauchzehen, 200 ml Vollmilchjoghurt (min 3,5% Fett), 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 frische Chilischote, 1 Teelöffel Salz, 1 halber Teelöffel gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und sehr fein hacken
2. Chilischote aufschneiden, ggf. Kerne entfernen und sehr fein hacken
3. Avocados aufschneiden und Fruchtfleisch herauslöffeln
4. das Fruchtfleisch mit dem Knoblauch und dem Zitronensaft gut verrühren
5. Joghurt unterziehen und Chili einrühren
6. alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

Zeitbedarf

15 Minuten, mindestens eine Stunde durchziehen lassen

dazu paßt

Baguette, Tacos, Hähnchen in Cashewkruste, Pizza-Waffeln