

# 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 Avocadocreme 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