

# Guacamole

## Zutaten für 1 Schale

### Für die Guacamole

- 2 Avocados, vollreif
- 100 g Tomate - entkernen, dann in ganz kleine Würfel schneiden
- 1 kleine Knoblauchzehe (optional) - sehr fein hacken
- 1/2 milde rote Chilischote - halbiert, entkernen und fein hacken

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL fein gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für die Guacamole die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausnehmen. Einen Kern beiseitelegen.

Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl und dem Knoblauch in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Dann die Tomatenwürfel und den Koriander unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Wenn der Kern wieder in die Mitte der fertiggestellten Guacamole gelegt wird, soll sich die Creme beim Aufbewahren nicht mehr verfärben.

### **Nährwerte pro Schale**

Kalorien: 456 kcal, Kohlenhydrate: 29 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 33 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/guacamole.html>