

Guacamole

Zutaten

2 reife Avocado
2 Limetten
1 große Fleischtomate
1 rote Zwiebel
1 kleine rote Chilischote
1/2 Bund Koriander
2 EL Joghurt (10% Fett)
Salz & Pfeffer

Sonstiges Equipment

(Equipment wie div. Töpfe,
Pfannen, Schüsseln, Messer,
Schneidbretter, Servierteller etc.
werden vorausgesetzt)
Küchenhandschuhe



ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

Zutaten Zubereitung

1. Guacamole zubereiten

- 2 reife Avocado** längs halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale kratzen.
Das Fruchtfleisch in eine mittlere Schüssel geben, sofort mit dem Saft von
- 1 Limette** beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 EL Joghurt (10% Fett)** dazugeben und unterrühren.
- 1 große Fleischtomate** halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Kerne mit einem Teelöffel oder einfach mit dem Zeigefinger herauskratzen.
Klein würfeln und in die Schüssel geben.
- 1 rote Zwiebel** schälen und in kleine Würfel schneiden.
Ebenfalls in die Schüssel geben.
- 1 kleine rote Chilischote** mit Küchenhandschuhen entstielen, entkernen und diese in sehr feine Würfel schneiden.
In die Schüssel geben.
Zuletzt noch
- 1/2 Bund Koriander** waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.
1 EL der Blättchen für später beiseite stellen, den Rest grob schneiden und zu der Avocado geben. Mit
- Salz & Pfeffer** würzen und alles vorsichtig verrühren.

2. Anrichten

- Die Guacamole in eine Servierschüssel geben,
4 Limettenachtel an die Seite legen und mit ein paar Korianderblättchen garnieren.