Mexikanische Guacamole

Die Königin unter allen Avocado-Gerichten ist wohl die weltberühmte Avocado-Creme, die Guacamole. Sie glänzt als Dip, Tortilla-Füllung oder als raffinierter Aufstrich. Für mein Lieblingsrezept verfeinere ich das klassische Guacamole-Rezept mit Limettenabrieb und einem Hauch Minze.

Mexikanische Guacamole | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 1 reife Avocado | 1 Fleischtomate | 1 kleine rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | Saft einer halben Limette | Limettenabrieb | 1 handvoll frische Petersilie | 2 große Blätter frische Minze | 1 gehäufter Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | 1 Prise Chiliflocken

Mexikanische Guacamole | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (10 Minuten): 1. Übergießt die Tomate mit kochendem Wasser uns lasst sie einige Minuten darin ziehen. 2. Halbiert die Avocado, entfernt den Kern und löffelt das Fruchtfleisch heraus. 3. Beträufelt das Avocadofleisch mit dem Saft einer halben Limette und fügt etwas Limettenabrieb hinzu. 4. Jetzt schält und hackt ihr Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke und gebt sie mit der Petersilie, Minze, Salz, Pfeffer sowie den Chiliflocken zur Avocado und zerdrückt alles grob mit einer Gabel. 5. Häutet die Tomate, entfernt den Strunk und schneidet sie in feine Würfel, die ihr unter die Creme hebt. 6. Nun könnt ihr eure selbstgemachte Guacamole servieren.

Dazu passen hervorragend: Kartoffel-Wedges oder Mais-Tortillas. Jetzt noch mehr Rezepte mit Avocado und mexikanische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Portion: 159 Kalorien | 12,2 Gramm Fett | 6,3 Gramm Kohlenhydrate | 2,4 Gramm Eiweiß