

# Vegetarische Rezepte

## Avocadodip

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Dip, Vegan, Vegetarisch

---

2	Tomaten	1	Bund Koriander oder glatte - Petersilie
1	Schalotte	1	Teel. Kräutersalz
1	Rote Chilischote	1/2	Teel. Schwarzer Pfeffer
2	Reife Avocados		
1	Limone		

---

Die Tomaten häuten, entkernen und klein würfeln. Die Schalotte schälen und ebenfalls klein hacken. Von der Chilischote die Hälfte in feine Ringe schneiden, diese zum Verzieren aufheben. Die restliche Schote der Länge nach aufschneiden, entkernen, waschen und klein würfeln. Die Avocados längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausstechen. Limone auspressen und den Saft zusammen mit dem Avocadofruchtfleisch pürieren. Koriander oder Petersilie waschen (einige Blättchen zum Verzieren aufheben), den Rest sehr klein hacken. Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

**Tipp:** Diese köstliche Avocadocreme versorgt den Körper mit wertvollem Eisen und ist durch ihren Reichtum an Vitamin D und E eine wunderbare Schönheitskur von innen! Sie können alle Sorten rohen Gemüse hineindippen; am besten schmecken Möhren oder Blumenkohlröschen. Kalorienärmer wird der Dip, wenn Sie eine Avocado durch ein Püree von grünem Spargel ersetzen.

Zubereitung ca. 20 Minuten