



Avocado-Mais-Dip



Zutaten: 120g Tomaten, 1 Chilischote, 3EL Koriander, 2 Avocados, 3EL Limettensaft, 120g Mais, Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung: Tomaten geviertelt, entkernt und klein gewürfelt. Die frische Chilischote fein hacken. Den frischen Koriander fein hacken. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit der Gabel cremig zerdrücken. Mit etwas Limettensaft beträufeln und vermischen. Den Mais in einem Rührbecher mit Stabmixer fein pürieren. Dieses Maismus unter die Avocadocreme mischen und mit dem Chili, Tomaten und Koriander vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Kreuzkümmel abschmecken. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Avocado-Feta-Dip



Zutaten: 1 Avocado, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, ½ Bio-Limette, 100 g Feta, ½ rote Zwiebel, Prise Salz, Prise Pfeffer, Prise Zucker

Zubereitung: Avocado aus der Schale lösen, entkernen und in den Mixer geben. Danach Schalotte und Knoblauch schälen und geschnitten dazugeben. Saft und Abrieb der Limette dazugeben und alles glatt pürieren. Feta dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles nochmals mixen, bis ein glatter Dip entsteht. Mit Fetabrösel und gehackten Zwiebelstücken dekorieren.



Avocado-Ei-Dip



Zutaten: 2 Eier, 1 Avocado, 4EL Sauerrahm, Zitronensaft, 1TL Senf, 1 Knoblauchzehe, 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Eier hart kochen und schälen. Die Avocado halbieren, aus der Schale löffeln und den Kern entfernen. Die Avocado in einem Mixer zu einer Creme pürieren. Frischen Knoblauch dazu pressen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die hart gekochten Eier in kleine Würfel schneiden und zusammen mit Sauerrahm, Senf zur Avocadocreme geben. Ein Brot deiner Wahl mit dem Aufstrich bestreichen und mit Kresse und/oder Eier-Scheiben belegen.



Saucen-Dips

