



Guacamole



Zutaten: 2 Chilischoten, 1 Zwiebel(klein, rot), 1 Knoblauchzehe, 1 EL Limettensaft, 2 Tomaten, 2 Avocados (reif, weich), 1 TL Tabascosauce, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer (schwarz, aus der Mühle)

Zubereitung: Chilischoten entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Limette halbieren und entsaften. Die Tomaten enthäuten und entkernen, dann fein würfeln. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Das Avocadofleisch zusammen mit dem Limettensaft im Mixer fein pürieren. Das Avocado-püree mit Salz, Pfeffer und Tabascosauce abschmecken. Die Chili-, Zwiebel-, Knoblauchstücke und Tomatenwürfel in das Püree geben und alles 15 Minuten durchziehen lassen.



Saucen-Dips



Zutaten: 1 Gurke, 2 TL Salz, 3 Knoblauchzehen, 400 g griechischer Joghurt (mind. 10% Fett), 1 EL Olivenöl, 1 TL weißer Balsamico, 1 Prise Salz, 2 Bund Dill, 1 Prise Pfeffer (schwarz)

Zubereitung: Die Gurke samt Schale mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die Gurkenmasse gut salzen und für mindestens ca. 10-15 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser zieht. Dann die Gurken in ein Sieb geben und etwas ausdrücken oder in ein Geschirrtuch wickeln und die Flüssigkeit ausdrücken. Danach den Knoblauch schälen und mit Hilfe einer Knoblauchpresse in die Gurkenraspeln pressen und vermengen. Zuletzt Joghurt und Olivenöl einrühren und nach Geschmack mit Essig, Salz, Pfeffer und Dill abschmecken. Das Tzatziki zugedeckt noch 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und kalt servieren.



Tzatziki

