

Rezept

Avocado-Bärlauch-Creme

Ein Rezept von Avocado-Bärlauch-Creme, am 29.09.2023

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------|
| 2 kleine reife Avocados | 2 EL Limettensaft |
| 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) | Salz |
| Pfeffer | 1 Frühlingszwiebel |
| 40 g Bärlauch (ersatzweise Schnittlauch und 1 Knoblauchzehe) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 24 g F, 3 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Die Avocados halbieren, Kern und Schale entfernen. Fruchtfleisch sofort mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Den Frischkäse unterrühren, salzen und pfeffern.

2. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein würfeln. Bärlauch waschen, die harten Stängel entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden.

3. Frühlingszwiebel und Bärlauch (bis auf einige Streifen für die Garnierung) unter die Avocado-creme heben. Mit den übrigen Bärlauchstreifen bestreut servieren. Gekühlt 1-2 Tage haltbar.