

Rezept

Avocado-Kräuter-Aufstrich

Ein Rezept von Avocado-Kräuter-Aufstrich, am 10.06.2026

Zutaten

1 reife Avocado	1 EL Limettensaft
2 EL Magerquark	1 EL Olivenöl
1 - 2 TL Wasabi (Tube)	Salz
Pfeffer	1 Schalotte
4 Stängel Petersilie	½ Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 300 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 10 g F, 2 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Sofort mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Quark und Olivenöl untermischen und die Creme mit Wasabi, Salz und Pfeffer pikant-scharf abschmecken.
2. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Petersilie abzupfen und hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalotte und die Kräuter bis auf 1-2 TL unter die Creme heben, diese mit den übrigen Kräutern garnieren. Der Aufstrich hält sich im Kühlschrank 1-2 Tage.