

Rezept

## Avocado-Oliven-Dip

Ein Rezept von Avocado-Oliven-Dip, am 20.04.2024

### Zutaten

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>1</b> Knoblauchzehe            | <b>1</b> Zitrone  |
| <b>1</b> reife, weiche Avocado    | 1/2 rote Zwiebel  |
| <b>1</b> frische rote Chilischote | <b>100 g</b> schwarze Oliven in Scheiben (aus dem Glas) |
| Salz                              | Pfeffer   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

### Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen. Die Avocado längs halbieren. Den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Zusammen mit 2 EL Zitronensaft und dem Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und sehr fein würfeln.
3. Zwiebel, Chili und Oliven mit dem Avocadopüree mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.