

Rezept

Avocado-Wasabi-Dip

Ein Rezept von Avocado-Wasabi-Dip, am 05.12.2025

Zutaten

- | | | | |
|--------------|--------------------------------|---------------|---------------------------------|
| 1 | Bio-Limette | 1/2 TL | getrocknete grüne Pfefferkörner |
| 1 | säuerlicher Apfel (etwa 180 g) | 2 | reife Avocados |
| 100 g | saure Sahne | 2-3 TL | Wasabipaste (Tube) |
| | Salz | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

- 1.** Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Pfeffer im Mörser zerdrücken. Apfel schälen, vierteln, entkernen und im Blitzhacker pürieren. Sofort mit dem Limettensaft mischen.

- 2.** Avocados schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, mit der Gabel zerdrücken. Mit saurer Sahne, Apfel, Wasabi und Limettenschale mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip mit Reiscrackern, indischen Papadams oder Gemüsesticks (Möhre, Gurke, Stangensellerie) servieren.