

Rezept

# Avocadoaufstrich

Ein Rezept von Avocadoaufstrich, am 18.04.2024

## Zutaten

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| <b>1</b> kleine rote Zwiebel | <b>1</b> Knoblauchzehe |
| <b>1</b> kleine reife Tomate | <b>1 EL</b> Olivenöl   |
| 1/2 Bund Basilikum           | <b>1</b> reife Avocado |
| <b>1 TL</b> Zitronensaft     | Jodsalz                |
| Pfeffer                      |                        |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomate waschen und den Stielansatz entfernen. Die Frucht in sehr kleine Würfel schneiden. Die Tomaten-, Zwiebel- und Knoblauchwürfelchen und das Olivenöl verrühren.

---

2. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. In den Tomatenmix rühren.

---

3. Die Avocado längs halbieren und den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocadopüree unter den Tomaten-Basilikum-Mix heben. Den Aufstrich mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.