

Rezept

Avocadocreme mit Tomaten

Ein Rezept von Avocadocreme mit Tomaten, am 10.05.2026

Zutaten

1 Avocado	1 EL Zitronensaft
150 g fettarmer Joghurt, 1,5 % Fett	Salz, Pfeffer
½ TL Dijon-Senf	3 Stängel Dill
2 Tomaten	2 Scheiben Vollkornbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Stein auslösen, das Avocadofleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft und den Joghurt zufügen und die Avocado mit dem Pürierstab pürieren.
2. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Den Dill waschen, trocken schütteln, einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Blättchen hacken und unter die Avocadocreme mischen.
3. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze ausschneiden. Die Tomaten entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Die Avocadocreme auf zwei tiefe Teller verteilen, Tomatenwürfel überstreuen, jede Portion mit Dill garnieren. Das Brot in Streifen schneiden und dazuservieren.