

Rezept

Granatapfel-Guacamole

Ein Rezept von Granatapfel-Guacamole, am 09.09.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ½ Granatapfel | 1 kleine rote Zwiebel |
| ½ rote Chilischote | 1 Limette |
| 2 Avocados | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 20 g F, 2 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Granatapfel aufbrechen und die Kerne zwischen den weißen Häutchen herauslösen. Dabei die Kerne am besten in einer Schüssel unter Wasser herauslösen, damit keine Spritzer entstehen.

2. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken. Die Limette auspressen.

3. Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Granatapfelkerne, Zwiebel- und Chiliwürfel und Limettensaft untermischen. Die Guacamole zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.