

Rezept

Joghurt-Avocado-Dip mit vielen Kräutern

Ein Rezept von Joghurt-Avocado-Dip mit vielen Kräutern, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 reife Avocado (230 g) | einige Spritzer Zitronensaft |
| 150 g Naturjoghurt | 2 Prisen Zucker |
| Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 20 g gemischte Kräuter, z.B. Dill, Zitronenmelisse, Sauerampfer, Kerbel, Schnittlauch, je nach Geschmack noch ein paar Blätter | Rucolasalat |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit dem Löffel herausheben, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Den Joghurt glatt rühren, die marinierten Avocadowürfel unterheben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Dill, Zitronenmelisse, Sauerampfer und Kerbel grob schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Rucola von groben Stielen befreien und grob schneiden.

4. Kräuter und Rucola mit dem Joghurt-Avocado-Dip verrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.