

Rezept

## Kalte Avocadosuppe

Ein Rezept von Kalte Avocadosuppe, am 30.09.2023

### Zutaten

<b>1</b> Limette	<b>5 cm</b> Salatgurke
<b>1/2</b> kleine Zwiebel	<b>1</b> Tomate
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 TL</b> Öl
Salz	Pfeffer
<b>2 Stängel</b> Minze	<b>1</b> große Avocado
<b>200 g</b> Joghurt	Cayennepfeffer
<b>1-2 TL</b> flüssiger Honig	Pürierstab

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

### Zubereitung

1. Für die Salsa die Limette auspressen. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen. Die Zwiebel schälen. Die Tomate waschen, halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen. Gemüse fein würfeln und mischen. Den Knoblauch schälen, 1 Zehe dazupressen. Öl unterrühren, Salsa mit Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Limettensaft würzen.
2. Für die Suppe den restlichen Knoblauch grob hacken. Die Minze waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und würfeln. Alles mit dem Joghurt, 200 ml Wasser und 3 EL Limettensaft in eine hohe Schüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Honig abschmecken und auf zwei tiefe Teller verteilen. Die Salsa auf der Suppe anrichten.