

Rezept

Rucola-Guacamole mit Haselnüssen

Ein Rezept von Rucola-Guacamole mit Haselnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

1 Avocado	1 Knoblauchzehe
3 EL Limettensaft	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Cayennepfeffer (nach Belieben)	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker
1 Bund Koriandergrün	50 g Rucola
2 EL Haselnussblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 13 g F, 2 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Limettensaft, Kreuzkümmel und nach Belieben Cayennepfeffer hinzufügen. Alles mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
2. Koriandergrün und Rucola waschen und trocken tupfen, beides samt Stielen fein hacken, 1 EL für die Deko abnehmen. Den Rest unter die Guacamole heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Mit übrigem Rucola-Koriander-Mix über die Guacamole streuen.