

## Rezept

# Spaghetti mit Tomaten-Avocado-Sauce

Ein Rezept von Spaghetti mit Tomaten-Avocado-Sauce, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>250 g</b>	Spaghetti		Salz
<b>1</b>	reife Avocado	<b>1-2 EL</b>	Zitronensaft
<b>1</b>	Tomate	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>1 Bund</b>	Petersilie	<b>50 g</b>	Sahne
	Cayennepfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

## Zubereitung

1. Die Spaghetti in 3 1/2 l kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.
2. Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch herauskratzen, fein zerdrücken und mit dem Zitronensaft mischen. Die Tomate waschen und sehr klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Das Avocadopüree mit der Tomate, dem Knoblauch, der Petersilie und der Sahne mischen und in einem Topf leicht erwärmen, aber nicht kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
4. Die Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen. Mit der Sauce mischen und servieren.