Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Sommerspecial / Basics / Kinder / Glutenfrei / super schnell / Super Food / Vegan /

Guacamole

Ich habe immer mindestens 4-5 Avocados zu Hause. Es vergeht eigentlich kaum ein Tag, an dem ich keine Avocado gegessen habe. Und wenn es doch mal passiert, dann meist nur weil sie noch noch nicht reif genug waren. Als Flynn ein Baby war, dachte ich, ich hätte ihm meine Liebe zu Avocados vererbt. Er hat sie zu gerne gegessen. Entweder als Brei oder auch einfach pur. Inzwischen ist die Begeisterung, dieser tollen Frucht gegenüber, seinerseits etwas eingeschlafen. Als ich aber mit dieser Guacamole um die Ecke kam, konnte er nicht nein sagen. Super cremig, leicht säuerlich, würzig,… und vielseitig! Als Dip (welches Kind findet es nicht super etwas dippen zu dürfen?!), als Brotaufstrich, in Wraps oder als Beilage zu einem Salat. Schmeckt eigentlich immer und jedem. Ich habe nur einen Hauch frischen Chili in die Guacamole getan, damit es zwar etwas Würze bekommt, aber immer noch mild genug für die Kleinen unter uns ist. Wer es allerdings lieber etwas schärfer mag und keine Rücksicht auf die Geschmacksnerven kleiner Esser nehmen muss, kann hier die Chilidosis gut und gerne verdoppeln.

Zutaten

- 2 - Avocado
- 0.5 - Zitrone
- 1 - Chilischote
- 3 - Kirschtomaten
- 1 - Knoblauchzehe
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. In einer Schüssel das Avocadofleisch mit einer Gabel zerdrücken. Den Saft einer halben Zitrone hinzugeben.
2. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse pressen und zu den Avocados geben.
3. Die Chilischote in sehr feine Würfel schneiden, die Tomaten in feine Würfel. Beides ebenfalls zu den Avocados geben.
4. Nun salzen und pfeffern und alles gut miteinander vermengen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia