



# AVOCADO AUFSTRICH

alle Zutaten aus biologischer Landwirtschaft

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 reife (weiche) Avocados
- Saft von einer halben Zitrone und etwas Zitronenschale frisch gerieben
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 frische Zwiebel (klein geschnitten)
- etwas naturbelassenes Kristallsalz
- Currygewürzmischung ca. 5g
- Gartenkräuter nach Belieben: Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Basilikum....
- Wildkräuter nach Belieben: Gundelrebe, Giersch, Löwenzahn, Bärlauch, Wiesenschaumkraut....

nach Bedarf:

- klein geschnittenen Paprika, Gurke, Lauch

## Zubereitung:

1. Die Avocados aufschneiden, Kern entfernen und das Fruchtfleisch heraus lösen. In einer Schüssel Avocado mit der Gabel fein zerdrücken oder mit dem Mixstab unter Zugabe von etwas Wasser fein pürieren.
2. Den Zitronensaft, Zitronenschale und fein geschnittene Zwiebel zugeben, anschließend zu einer sämigen Masse verrühren.
3. Knoblauch, Salz, Zitronensaft, Kräuter untermischen und mit Salz, Kräutersalz oder Shoyu abschmecken
4. Anschließend bis zum Verzehr kühl lagern.

## Variationen:

- klein geschnittenes Gemüse untermischen oder mit pürieren.
- etwas Wasser dazugeben und als Sauce für Salate zubereiten.

➔ Avocados enthalten alle für den Körper wichtigen, essentiellen Aminosäuren