

Gurken-Avocado-Kaltschale

20—35 Min

Zubereitung

1 Im ersten Schritt wird die Avocado halbiert und der Kern entfernt. Anschließend wird das Fruchtfleisch aus der Schale herausgelöst. Die Gurke schälen und längs halbieren. Mit Hilfe eines Löffels werden die Kerne entfernt.

2 Die Frühlingszwiebeln gründlich waschen und anschließend mit Gurke und Avocado in feine Würfel schneiden. Die Limette auspressen.

3 Die Würfel mit dem Joghurt, der Gemüsesuppe, dem Limettensaft, etwas Salz, Pfeffer und Kotányi Knoblauch fein pürieren. Solange pürieren bis eine feine Masse entsteht. Danach für etwa eine Stunde kalt stellen.

4 Kalt mit einem Baguette genießen.

Zutaten 2 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Stk.	Gurke
2 Stk.	Avocado
150 g	Joguhrt
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Limette
300 ml	Gemüsesuppe
1 Prise	Knoblauch granuliert
1 Prise	Himalayasalz
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz