

Chilled Avocado Soup

bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

1 kleine Möhre, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 kleine Tomate, 1 Zweig Petersilie, 1 Blatt Lorbeer, 1 Zehe Knoblauch, 1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner, 2 reife Avocados, 4 Esslöffel Weißweinessig, 2 Spritzer Tabasco, 4 Zweige Koriander, Salz.

Die Vorbereitungen:

Die Möhre und die Zwiebel schälen, die Tomate halbieren, entkernen und vom Stielansatz befreien, alles fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken, den Knoblauch schälen und vierteln. Wenn alles fertig gekocht und abgekühlt ist, die Avocados der Länge nach halbieren, den Stein auslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken.

Die Zubereitung:

Gemüse, Petersilie, Knoblauch, Lorbeer und Pfefferkörner in einen 3/4 Liter Wasser geben und einmal aufkochen. Halb zugedeckt auf kleiner Flamme eine halbe Stunde köcheln, durch ein Sieb abgießen und kaltstellen.

Das ausgelöste Avocadofruchtfleisch sofort mit etwas Brühe im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen und mit der restlichen Brühe verrühren.

Mit Essig, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken und den Koriander unterrühren. Im Kühlschrank zugedeckt 3-4 Stunden kühlen und gut gekühlt servieren.

Guten Appetit!