

Avocadosuppe

Zutaten:

400 ml Wasser
1 reife Avocado
1 kleine Möhre
1 kleine Zwiebel
1 kleine Tomate
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
2 EL Weißweinessig
1 TL schwarze Pfefferkörner
etwas Petersilie
etwas Tabasco
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre und die Zwiebel schälen. Die Tomate halbieren und entkernen. Das Gemüse fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und vierteln. Das Gemüse, die Petersilie, den Knoblauch, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner mit dem Wasser in einen Topf geben. Das Wasser aufkochen und das Ganze halb zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Gemüsebrühe durch ein feines Sieb abgießen und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Wenn die Gemüsebrühe gekühlt ist, die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und es dann sofort mit einem Teil der Gemüsebrühe pürieren. Das Püree mit der übrigen Gemüsebrühe verrühren und die Mischung mit Essig, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.

Druck-Version

