

Avocado-Gurkenkaltschale mit Basilikum

• **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

• **Portionen:** 4

• **Vorbereitungszeit:** 10m

• **Zubereitungszeit:** 5m

• **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Sommerlich, erfrischend, herzhaft

Zutaten

- 1 Salatgurke, geschält, entkernt
- Fleisch 1 vollreifen Avocado
- 1 Hand voll Basilikum Blätter
- 1 Tomate, abgezogen, entkernt, in kleinen Würfeln
- 100 ml Bio Joghurt
- 200 ml Gemüsebrühe
- Saft 1/2 Zitrone, wenig Abrieb
- 1 Tl Worcestershiresauce
- 1 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Für die Einlage jeweils 1 Esslöffel der Gurken und Avocado klein würfeln, ebenso die Tomaten, salzen, pfeffern, mit etwas Olivenöl mischen.

Schritt2

Den großen Rest, Gurken, Avocado und den Basilikum fein mit dem Stabmixer pürieren, Joghurt und die Gemüsebrühe dazu geben. Mit dem Zitronensaft, Worcestershiresauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und gut durch kühlen lassen.

Schritt3

Anrichtevorschlag:

Schritt4

In ebenfalls gut gekühlten Tassen oder Tellern anrichten und die Gurken-, Avocado-, Tomatenwürfel in die Mitte setzen, sofort servieren.

Rezeptart: Kalte Suppen **Tags:** avocado, basilikum, gurke

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/avocado-gurkenkaltschale-mit-basilikum/>