

Avocado-Bohnen-Minz-Creme zu Gurkenpasta



Zutaten für 1 Portion

- 1 Salatgurke
- 1 Limette
- 0,5 Avocado
- 0,5 Bund frische Minze
- 2 EL natives Olivenöl
- 120 g Cannellini-Bohnen
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

Gurke schälen und mit einem Spiralschneider oder Juliennehobel in feine Streifen drehen, bzw. schneiden. Die „Nudeln“ anschließend etwas salzen.

Avocado, Limettensaft, frische Minze, abgetropfte weiße Cannellini-Bohnen und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die „Gurkennudeln“ mit der Hand etwas ausdrücken und die Flüssigkeit abgießen. Anschließend mit Avocado-Bohnen-Minz-Creme vermischen, mit Sesam bestreuen und mit Minze dekorieren.

Rezeptvariation

Das Gericht kann auch mit Zucchini statt Gurke serviert werden. Avocado lässt sich durch etwas gekochte Süßkartoffel oder gekochten Kürbis ersetzen.

gesund & aktiv informiert

Die Avocado ist die fettreichste Frucht. Ihre ungesättigten Fettsäuren sind äußerst wertvoll.