

Rezept des Monats – August 2018

Avocado-Dressing



Zubereitung:

Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und klein schneiden.

Avocado halbieren, Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit Limettensaft, Basilikum, Knoblauch, Joghurt und Milch in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer pürieren.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zutaten für 4 Personen:

½ Bund frischer Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 reife Avocado
200 g Joghurt
100 ml Milch
Saft von einer Limette
Salz, Pfeffer, Zucker

Orangen-Vinaigrette

Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit Orangensaft, Senf, Honig und Salz mischen. Unter ständigem Rühren langsam das Olivenöl zugießen bis eine cremige Sauce entsteht. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Eignet sich sehr gut zu Rote Bete oder Salat mit Entenbruststreifen.

Zutaten für 4 Personen:

½ Zehe Knoblauch
2 EL frisch gepresster Orangensaft
1 ½ TL Dijonsenf
1 TL Honig
¾ TL Salz
125 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Alle Rezepte unter:

www.seezeit.com/rezept-des-monats

