

Avocado-Kräuter-Pinienkern-Brotaufstrich

1 St.	Avocado (ready to eat)
½	Zitrone
½ TL	Kreuzkümmel
100g	Pinienkerne
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Kerbel
1 Prise	Cayenne Pfeffer
1 TL	Chiliöl
	Meersalz

Die Avocado der Längs nach halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Mit Zitronensaft- und abrieb der halben Zitrone in einem hohen Mixbecher pürieren. Die Pinienkerne auf einem Blech mit Backpapier im Ofen bei 180°C Umluft ca. 10 Minuten rösten. Die Hälfte der Pinienkerne in die Masse mixen, die andere Hälfte im Ganzen zum Dipp geben. Schnittlauch und Kerbel klein schneiden, bzw. hacken und ebenfalls zum Dipp geben. Den Kreuzkümmel im Mörser zerreiben. Mit Chiliöl, Kreuzkümmel und Meersalz abschmecken.

Tipp: Die Avocado ist erst reif (ready to eat), wenn sie eine tiefgrüne, bzw. fast schwarze Farbe aufweist. Da das Avocadofruchtfleisch an der Luft oxidiert, sollte man immer mit Zitronensaft arbeiten, um das Verfärben zu verhindern.