

Avocado-Buttermilch Dip

Mit dem Rezept für einen Avocado-Buttermilch Dip lässt sich eine gesunde Alternative zu kalorienreichen Dips zubereiten. Schmeckt einfach traumhaft!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

1 Stk.	Avocado
1.5 Tassen	Buttermilch
1 Tasse	frische Kräuter ((Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Estragon))
2 Stk.	Sardellenfilets
1 EL	Weißweinessig
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
500 g	Endiviensalat

Zubereitung

1. Für den Avocado-Buttermilch Dip als erstes die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Dann den Inhalt mit einem Löffel herauskratzen und in eine Schüssel geben. Danach Petersilie, Basilikum, Schnittlauch und Estragon waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
2. Die Kräuter nun zu der Avocado in die Schüssel geben. Als nächstes Sardellenfilets, Buttermilch, Essig, Salz und Pfeffer zugeben. Anschließend alles mit einer Küchenmaschine oder einem Stabmixer gründlich mischen, bis sich eine homogene Masse ergibt.
3. Den Dip dann für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Währenddessen Endivienblätter waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die Blätter nun auf Tellern anrichten und den Dip darauf verteilen, gleich servieren.

Tipp

Zu dem Avocado-Buttermilch Dip schmeckt auch frisch getoastetes Weißbrot vom Grill sehr gut. Der Dip eignet sich grundsätzlich wunderbar zu Grillgerichten, egal ob Fleisch oder Fisch. Auch zu Kartoffeln schmeckt er herrlich. Natürlich ist der Dip auch zu Nachos oder Chips ein Genuss! Wenn die im Rezept beschriebenen Kräuter so nicht vorhanden sind, lassen sich diese auch durch andere frische Kräuter ersetzen.