

Guacamole

Zutaten für 4 Personen:

Fruchtfleisch von 2 Avocados

Saft von 1/2 Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 kleine Schalotte

1 Tomate 1/2 - 1 kleine rote Chilischote

einige Spritzer Tabasco

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel schälen und fein hacken, Knoblauch schälen und pressen,

Tomate in kleine Würfel schneiden, Chili entkernen und fein hacken.

Avocadomasse in eine Schüssel geben, Zitronensaft dazugeben und

alles mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch,

Tomatenwürfel und Chili zur Avocadomasse zugeben und gut

vermengen.

Die Guacamole mit einigen Spritzern Tabasco (oder Pfeffer) und Salz abschmecken.

Veggie-Hack

50 g Reiswaffeln zerbröseln

50 g Tomatenmark mit 200 ml Wasser und 2 TL Gemüsebrühe mixen und über die Reiswaffelkrümel geben

2 EL Rapsöl unterrühren

1 mittelgroße Zwiebel zerkleinern und dazugeben

mit Salz, Pfeffer und etwas frischer Petersilie würzen



Schinken-Reis-Röllchen

Für 4 Portionen

1 Pack. (125 g) Reis • Salz • 150 g Crème fraiche • 2 EL flüssige Schlagsahne • Pfeffer a.d.Mühle • je 2 EL Zitronensaft und Schnittlauchröllchen • 8 dünne Scheiben Kochschinken • Holzspieße oder Zahnstocher

■ Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, abtropfen und auskühlen lassen. Reis mit Crème fraiche, Sahne, Salz,

Pfeffer und Zitronensaft mischen, Schnittlauch zugeben. Schinken mit der Reismischung bestreichen, aufrollen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Mit je einem Holzspieß feststecken.

- **Zubereitungszeit** 40 Min. + Abkühlzeit
- **Schwierigkeitsgrad** leicht
- **Pro Portion** 306 kcal (1280 kJ)
14 g E / 27 g KH / 15 F

1-2 getrocknete Chilischoten, fein hacken
 „ 1/2 rote Paprika, ganz klein schneiden
 zu der Reismischung geben.