



## BASISCHER KRÄUTERDIPP

*Für 2 Personen:*

- 20 g Petersilie
- 20 g Koriander
- 1 Avocado, in Hälften geschnitten, entkernt und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels entnommen
- 100 ml Wasser
- 1–2 EL Apfelessig nach Geschmack
- 1 TL Himalayasalz (oder ein anderes Kristallsalz)
- 2/3 TL gemahlener Kreuzkümmel

*Zeitaufwand:*

ca. 5 Minuten

Petersilie und Koriander in den Häcksler geben (Teile der Stiele können ruhig mit in den Häcksler). Je nach Größe des Häckslers zuerst nur die Hälfte der Avocado hinzufügen (denn das Volumen der Kräuter ist vor dem Pürieren noch sehr groß). Wasser, Apfelessig, Salz und Kreuzkümmel hinzufügen und glatt pürieren. Das restliche Avocadofruchtfleisch hinzufügen und cremig pürieren.

Zum Dipp schmecken Pellkartoffeln. Dazu einfach 500–600 g überwiegend festkochende Kartoffeln in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken, bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen, die Hitze etwas reduzieren, das Kochwasser reichlich salzen und je nach Größe der Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen, bis sie gar sind. Zusammen mit dem Dipp servieren.