

Kochen, essen und geniessen mit Patrick Zbinden

Avocado-Joghurt-Creme auf marinierten Koriandertomaten

Zutaten (für 4 Personen)

500 g Cherrytomaten
4 EL Olivenöl
3 EL Korianderkörner, grob gehackt
1 Prise Cayennepfeffer
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 vollreife Avocado (à ca. 180 g)
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
2,5 dl Naturjoghurt
250 g Crème fraîche
1 TL Kurkumapulver
1 kleine Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
einige essbare Blüten

Rezept aus:

L. Ellert, G. Halper, E. Ruckser
«Tomate»
Collection Rolf Heyne Verlag

Weitere Bücher zum Thema:

J. Dollase
«Kochuniversität»,
Tre Torri Verlag

A. Spreicher, M. Dlouhy
«Das grosse Buch der Tomaten»,
Fona Edition

O. Davias
«Chilifeuer und Knollengenuss»,
Nachtschatten Verlag

G. Allkemper
«Lieblingsrezepte mit Tomaten»,
Betty Bossi Verlag

K. Schulz
«Das Tomatenbuch»,
Edel Verlag

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, trocknen und halbieren. Die Tomatenhälften auf 4 Gläser verteilen. Das Olivenöl mit den Korianderkörnern verrühren und mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Marinade über die Tomaten geben.

Für die Avocado-Joghurt-Creme die Avocados halbieren, entkernen und schälen. Das Avocadofleisch grob schneiden, in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Joghurt mit der Crème fraîche, dem Kurkumapulver und dem Knoblauch glatt rühren und zu den Avocados in den Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme verarbeiten. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die marinierten Tomaten geben. Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank erkalten lassen. Die Avocado-Joghurt-Cremes jeweils mit einigen essbaren Blüten bestreuen und servieren.