

Guacamole auf Toast

Zutaten:

1 Avocado
1 Chalotte
1/2 Zitrone
1/4 Gurken
1 Tomate
Toastbrot
Sambal Olek
Weisser Pfeffer

Zubereitung:

Avocado köpfen und schälen in kleine Würfel schneiden, in eine Schale geben, schnell Zitrone auspressen und mit Avocado in Schale zerdrücken (sonst wird die Avocado schnell braun) bis die Masse breiig wird.

Die Gurke schälen und vierteln, den mittleren Teil der Gurke entfernen, die Viertel in Streifen schneiden (4-5 pro 1/4) und würfeln.

Gurkenwürfel in die Schale

1/4 Teelöffel Sambal Olek begeben, . Charlotte schälen, würfeln und in die Schale geben.

Tomate mit Sparschäler schälen, den grünen Strunk (der ist giftig) entfernen, entkernen, entsaften und in Streifen schneiden, würfeln und in die Schale geben.

Etwas weissen Pfeffer dazu und durchziehen lassen.

Toast mit rundem Ausstecher ausstechen.

Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne auslassen und Toast knusprig grillen. Leicht salzen.

Guacamolemasse auf Toast schmieren.

Servieren.

Recycling:

Aus Gurkenresten lassen sich Gesichtsmasken (!) und Säfte herstellen.
Tomatenweichteile lassen sich zu Gemüsefonds verarbeiten.

