

Avocado - Sauce

Kategorien: Saucen, Nudelsauce

Zutaten für: 1 Keine Angabe

FÜR 4 PORTIONEN

2	Essl.	Mandelblättchen
200	ml	Schlagsahne
100	ml	Milch
1		Knoblauchzehe
2		Avocados
2	Essl.	Zitronensaft
2	Essl.	Parmesan
		Salz
		Pfeffer
		Cayennepfeffer

Anleitung:

Mandelblättchen goldbraun rösten. Schlagsahne und Milch aufkochen und mit der durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Fruchtfleisch von 1 1/2 Avocados in der Sahne pürieren. Die übrige Avocadohälfte würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Würfel und geriebenen Parmesan zur Soße geben und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Mandelblättchen bestreuen. Paßt zu Penne oder Spaghetti.

: Pro Portion

: ca. 300 Kalorien / 1260 Joule