



# Avocado - Buttermilch - Suppe



## ZUTATEN

### für die Suppe (macht 2 Hungrige und 4 mäßig

Hungre satt):

3 mittelgroße Tomaten  
½ gelbe Paprikaschote  
60 g Rucola  
½ TL Agavendicksaft  
1 Frühlingszwiebel  
1 reife Avocado  
500 g Buttermilch  
100 ml Wasser  
1 Limette  
½ TL Kreuzkümmel  
½ TL Salz  
1 Prise Cayennepfeffer

### für die Hähnchenspieße:

4 Hähnchenbrustinnenfilets  
2 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Erdnussöl  
¼ Chilischote  
1 Stück Ingwer (1 cm)  
1 kleine Zehe Knoblauch  
1 TL Salz  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 Msp. Paprikapulver, rosenscharf

## ZUBEREITUNG

1. Chili waschen und erst in feine Ringe schneiden und diese dann würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen.
2. In einer kleinen Schüssel Erdnussöl, Sonnenblumenöl, Chili, Knoblauch, Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver mischen und mit einer Knoblauchpresse den Ingwer dazu pressen, so dass der Saft heraustritt. Hähnchen in der Marinade mindestens 2 Stunden ziehen lassen.
3. Tomaten waschen vierteln und eine Tomate entkernen (Kerne aufheben). Paprikahälften würfeln. Rucola waschen und abtropfen lassen.
4. Kernloses Tomatenfruchtfleisch von einer Tomate, Paprika, 40 g Rucola und Agavendicksaft in einen Blender geben und auf geringer Geschwindigkeit grob zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Topping in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.
5. Limette halbieren und auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und aushöhlen. Frühlingszwiebeln grob in Stücke schneiden und mit den restlichen Tomatenstücken (inkl. Kerne der ersten Tomate), 20 g Rucola, Avocado, Buttermilch, Wasser, Limettensaft und den Gewürzen im Mixer nur so lange pürieren, bis eine homogene, cremige Suppe entstanden ist. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken.
6. Hähnchen in einer heißen Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun anbraten, dann auf Spieße stecken. Suppe in tiefe Teller verteilen, Topping in die Mitte geben und mit einem Rucolablatt, einer Scheibe Tomate und dem Hähnchen servieren.

Guten Appetit!



[www.heissundinnig.com/2017/06/25/avocado-buttermilch-suppe](http://www.heissundinnig.com/2017/06/25/avocado-buttermilch-suppe)