

## Geeiste Avocado-Creme-Suppe mit Zitronen-Garnelen



### Zutaten für die Garnelen:

8 Garnele(n)  
6 Z Knoblauch  
1 EL Pflanzenöl  
1/2 Bio-Zitrone(n)  
4 EL Olivenöl  
nach Bedarf Cayennepfeffer

### Zutaten für die Suppe:

1 Avocado(s)  
1 Peperoni, grün  
1/2 Gurke(n)  
4 Zweig(e) Petersilie  
1/2 Bio-Zitrone(n)  
250 g Joghurt  
2 EL Olivenöl  
nach Bedarf Salz



KitchenAid Standmixer Artisan K400 in pistazie



Rösle Bratpfanne Elegance



Kilner Zitruspresse mit Vorratsglas



OXO Good Grips 3-in-1-Avocadoschneider in grün



Kuhn Rikon COLORI®+ Rüstmesser Avocado (Limited Edition Funky Fruit)

1

Zur Vorbereitung die Zitrone halbieren und auspressen. Der Saft einer Hälfte wird später jeweils separat benötigt.

2

Die Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel oder Avocadohelfer das Fruchtfleisch herauslösen.

3

Die Peperoni halbieren und entkernen. Die Gurke waschen und in Stücke schneiden. Die Petersilie ebenfalls säubern und vom Stiel abzupfen. Dabei ein paar Blättchen zum Garnieren beiseitelegen.

4

Avocado, Peperoni, Gurke und Petersilie in einen Standmixer geben. Deckel schließen und mit der Smoothie-Funktion pürieren.

5

Die küchenfertigen Garnelen mit einem Messer der Länge nach aufschneiden. Knoblauchzehen schälen und im Ganzen lassen.

6

Eine Bratpfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die Garnelen zusammen mit dem Knoblauch unter Wenden für ca. 4 bis 5 Minuten anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

7

Das Avocadosüppchen auf Teller bzw. in Schalen geben und die einzelnen Garnelen dazulegen. Die Knoblauchzehen aus der Bratpfanne zusammen mit dem restlichen Öl und Gewürzen aus der Pfanne in den

Zerkleinerer geben und kurz mit der Puls-Funktion sehr fein pürieren.



Nun das Knoblauchöl über Garnelen und Süsschen verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Wer es schärfer mag, kann bei der Peperoni die Kerne beibehalten und ebenfalls pürieren.