

Guacamole

Für 4 Portionen

2 reife Avocados 1 Schalotte 1 TL Zitronensaft
3 El Olivenöl 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer

Die Avocados halbieren, entkernen und schälen, dann zerstückeln und in eine Schüssel geben. Sofort den Zitronensaft hinzugeben, damit das Fruchtfleisch seine grüne Farbe behält, dann die Schalottenwürfel, Salz und Pfeffer dazugeben und mit einer Gabel zerdrücken.

Für den mediterranen Kick die Avocadocreme noch mit Olivenöl verfeinern.

Für wen die Guacamole gern noch etwas frischer sein darf, drückt noch ein paar große Tomaten mit in die Creme. Saft und Kerne sorgen für den gewünschten Frischekick.

Tipp:

Der Kern der Avocado beinhaltet ein Enzym, das das Braunwerden der Frucht verhindert. Also nicht wegschmeißen, sondern in die Creme legen.

Ob zu Tacos, geröstetem Brot oder als Beilage zu Fleisch und Fisch, Avocadocreme gibt vielen Gerichten die richtige Würze.

Frank Rosin am 17. Juli 2014