

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

# AVOCADO



GU

# AVOCADO: FOOD-FACTS

Stammt aus Mittelamerika,  
Anbau in tropischen und  
subtropischen Regionen



Enzym Lipase unter-  
stützt den Stoffwechsel  
beim Fettabbau

Beere bzw. Steinfrucht  
eines immergrünen  
Laubbaums (sie ist kein  
Gemüse; 200–350 g)

Mit Lezithin und B-Vitaminen  
für Gehirn und Nerven – plus  
den Hautvitaminen A und E



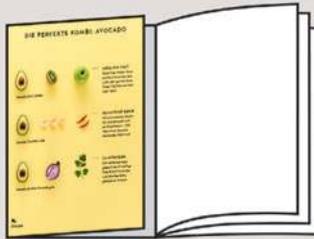
30 Prozent wertvolles  
Fett – kein Cholesterin,  
dafür ungesättigte Fett-  
säuren als Supernahrung  
für Herz und Gefäße

Jede Menge Ballaststoffe  
halten den Blutzucker-  
spiegel stabil und sättigen  
lange

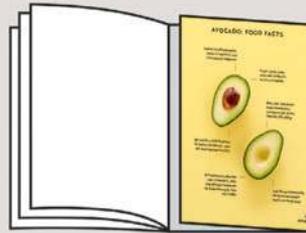
# INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.  
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

AVOCADO:  
FOOD FACTS

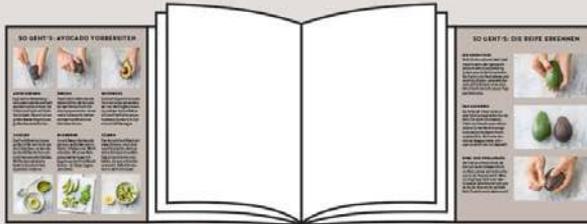


DIE PERFEKTE  
KOMBI



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
AVOCADO  
VORBEREITEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:  
DIE REIFE  
ERKENNEN

GU  
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?  
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

# REZEPTKAPITEL



## 06 SALATE & SMOOTHIES



## 18 SNACKS & SUPPEN



## 34 WARMES ZUM SATTESSEN



## 48 DESSERTS & GEBÄCK

- 04 DIE AUTORIN
- 05 GUACAMOLE IN 5 MINUTEN
- 29 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 340 kcal, 9 g EW, 32 g F, 4 g KH

## GRILLAVOCADO MIT FETA 🍃

### SOMMER-REZEPT

4 Tomaten  
150 g Schafskäse (Feta)  
2 Frühlingszwiebeln  
½ Bund Petersilie  
1 EL Aceto balsamico  
2 EL Olivenöl  
¼ TL Chiliflocken  
Salz  
2 Avocados  
2 EL Zitronensaft  
Öl zum Bestreichen

**1** Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden, dabei Stielansätze und Kerne entfernen. Den Feta ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Tomaten, Feta, Frühlingszwiebeln und Petersilie mischen und mit Essig, Öl, Chiliflocken und Salz würzen.

**2** Die Avocados heiß waschen, abtrocknen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Schnittflächen mit dem Zitronensaft beträufeln und mit etwas Öl bestreichen. Eine Grillpfanne mit Öl einfetten und erhitzen. Die Avocados mit der Schnittfläche nach unten in die Grillpfanne legen und bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Min. grillen. Mit der Schnittfläche nach oben auf Teller setzen und mit dem Tomaten-Feta-Mix servieren. Dazu passt Baguette.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 410 kcal, 18 g EW, 36 g F, 2 g KH

# AVOCADOEIER AUS DEM OFEN

## ZUM FRÜHSTÜCK

2 große Avocados  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
4 Scheiben geräucherter  
Lachs (ca. 125 g)  
4 Eier (M)  
1 kleine rote Zwiebel  
4 Stiele Petersilie

**1** Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Avocados heiß waschen, abtrocknen, halbieren und die Kerne entfernen. Aus jeder Hälfte mit einem Löffel etwa 2 EL Fruchtfleisch entfernen (anderweitig verwenden). Schnittflächen mit Zitronensaft beträufeln.

**2** Die Avocados aufrecht nebeneinander in eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) setzen, salzen und pfeffern. Die Mulden in den Avocados mit je 1 Scheibe Lachs auskleiden, dabei leicht andrücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und jeweils vorsichtig in eine Avocadohälfte gleiten lassen. Im Ofen (Mitte) 20–25 Min. garen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch etwas weich ist.

**3** Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken, mit der Zwiebel mischen. Avocadoeier aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer und Petersilien-Mix bestreut servieren.

# OFENGEMÜSE MIT AVOCADO-AIOLI

## WINTER-REZEPT

### FÜR DAS OFENGEMÜSE

2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)

500 g Möhren

500 g Pastinaken

2 Rote Beten (à ca. 250 g)

10 Stiele Thymian

8 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

### FÜR DIE AIOLI

6 Knoblauchzehen

2 Avocados

2 EL Zitronensaft

100 g griech. Joghurt (10 % Fett)

Salz, Pfeffer

### TAUSCH-TIPP

Für einen orientalischen Schärfe-Kick können Sie den Knoblauch in der Aioli auch durch 2 TL Harissa (scharfe Würzpaste; Glas) ersetzen.

**OFENGEMÜSE:** Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln, Möhren, Pastinaken und Rote Beten (dazu am besten Einmalhandschuhe tragen) putzen und schälen. Süßkartoffeln, Pastinaken und Rote Beten längs halbieren und mit den Möhren in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel Thymian mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das Gemüse und die Knoblauchzehen für die Aioli ungeschält im Würzöl gründlich wenden und auf dem Blech verteilen. Im Ofen (unten) ca. 20 Min. rösten. Dann das Gemüse und den Knoblauch wenden und noch ca. 25 Min. rösten, bis es leicht gebräunt ist.

**AIOLI:** Die Knoblauchzehen vom Blech nehmen, währenddessen das Gemüse noch ca. 10 Min. im abgeschalteten Ofen ziehen lassen, dann warm halten. Das Knoblauchfleisch aus den Schalen drücken und in einen hohen Rührbecher geben. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften mit Zitronensaft und Joghurt zum Knoblauch geben. Alles mit dem Stabmixer glatt pürieren und die Aioli mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**ANRICHTEN:** Das Ofengemüse mit der Avocado-Aioli auf Teller verteilen. Dazu passen geröstete Baguettescheiben.



# TIPPS UND TRICKS

## NACHREIFEN

Harte Avocados in Zeitungspapier wickeln und neben einem Apfel lagern. Nach 1–3 Tagen sind sie essreif.



## KÜHLEN

Kälte verhindert das Braunwerden. Angeschnittene Avocados oder zubereitete Avocadospeisen mit Frischhaltefolie immer kühl aufbewahren.



## FRISCH HALTEN

Bei Guacamole, Dressings oder Dips mit Avocado nach der Zubereitung den Kern darauflegen, das verhindert, dass sich die Avocadospeise bräunlich verfärbt. Mit Frischhaltefolie abgedeckt kühl stellen.



## EINFRIEREN

Geschälte Avocadohälften mit Zitronensaft beträufeln und einfrieren. Oder als Püree in Eiswürfelbehältern ins Gefrierfach legen.

# ALLES AVOCADO, ODER WAS?



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Kochen und backen mit Avocado – einfach wie nie:

Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Von herzhaft bis süß: Das nussig-cremige Superfood ist der Star in Suppen, Salaten, Hauptspeisen und Desserts



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6625-8



9 783833 866258

[www.gu.de](http://www.gu.de)