

Avocado

Cremiger Genuss
dank gesunder Fette



© Foto: nata777_7/stock.adobe.com



© Fotos v. l. n. r.: PhotoSG/stock.adobe.com;
DGE e.V. Schule + Essen = Note 1; Juefraphoto/
stock.adobe.com; maria_lapina/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Avocados werden meist schon essreif verkauft. Man erkennt das an einem Aufkleber „essreif“, „eat me“ oder „ready to eat“.
- Avocados ohne diesen Aufkleber müssen zu Hause noch bei Zimmertemperatur reifen.

L Lagern

- Reife Avocados lagern Sie im Gemüsefach des Kühlschranks.
- Avocados sind reif, wenn Sie die Schale leicht eindrücken können. Das dauert etwa 2 bis 3 Tage.

Z Zubereiten

Avocados essen Sie roh:

- in Scheiben oder Würfel geschnitten im Salat, Wrap oder auf Brot
- zerdrückt als Avocadomus
- mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft direkt aus der Schale

S Saison

Avocados gibt es das ganze Jahr über als Importware.

N Nachhaltigkeit

Der Anbau von Avocados verbraucht viel Wasser. Sie kommen oft von sehr weit her zu uns. Bevorzugen Sie Avocados aus nahen europäischen Ländern.

R

Rezept

Avocadomus mit rohem Gemüse

Zutaten (für 4 Portionen):

Avocadomus

- 2 reife Avocados
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

Rohes Gemüse

- Zum Beispiel
- 2 Paprika
- 4 Möhren
- 1 Gurke

K

Tipp

Das Fruchtfleisch wird an der Luft schnell braun. Geben Sie etwas Zitronensaft darüber, um das zu verhindern.

Zubereitungszeit: Avocadomus etwa 10 Minuten, Gemüse etwa 10 Minuten



- Die Avocado längs und rundherum mit einem Messer vorsichtig bis zum Kern einschneiden.



- Beide Seiten der Avocado in jeweils eine andere Richtung drehen.
- So entstehen zwei Hälften.



- Den Avocadokern mit einem Löffel aus dem Fruchtfleisch herauslösen.



- Das Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Avocado holen und in eine Schüssel füllen.
- Den Joghurt, Zitronensaft, zerdrückten Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben.



- Alles mit einer Gabel fein zerdrücken und vermischen.



- Die Paprika, Salatgurke und Möhren waschen.
- Die Paprika halbieren, Stiel und Kerne entfernen.
- Die Möhren schälen.
- Das Gemüse in Streifen schneiden.
- Die Gemüwestreifen in das Avocadomus eintauchen.

V

Variation

Das Avocadomus schmeckt auch als Brotaufstrich.