

Rezept des Monats März 2009

Vegetarischer Brotaufstrich aus Avocados vielseitig verwendbar

Zutaten:

- * 2 - 3 Avocados
- * 2 EL Senf (vorzugsweise Estragon)
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * Olivenöl
- * Leinöl
- * Saft einer halben Zitrone
- * Vollsalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das fettige Innere der Avocados mit einem Suppenlöffel herausschaben. In ein Mixglas, Cutter oder mit einem Pürierstab mit den anderen Zutaten fein pürieren. Mit dem Öl sparsam umgehen da die Frucht einen sehr hohen Fettgehalt hat, es dient in erster Linie um die pürierfähigkeit der Masse zu erhöhen. Sollten die Avocados noch zu fest sein, dann legt man sie am besten einige Zeit neben Bananen um den Reifeprozess zu beschleunigen.

Tipp: Avocadocremes sind vielseitig einsetzbar, so zum Beispiel als Brotaufstrich (Butterersatz) als Salatsauce oder als Beilage zu Grillfleisch. Auch kann man die Geschmacksrichtungen in vielerlei Weise verändern.

Avocado

Die Avocado (*Persea americana* MILL., auch *Persea gratissima*) gehört zur Familie der Lorbeergewächse (Lauraceae). Der bis zu 15 Meter hohe Baum hat seinen Ursprung in Südamerika und wurde bereits von den Azteken kultiviert. Heute wird er in über 400 Kultursorten weltweit in den Tropen sowie in Südafrika, Israel, Kalifornien, Chile, Peru, Australien und Südspanien (Málaga und die Küste von Granada) angebaut. Die im Handel angebotenen Früchte sind meist noch hart, können aber bedenkenlos gekauft werden, da sie nachreifen. Sie zählen daher zu den klimakterischen Früchten. Wenn die Schale auf Druck leicht nachgibt, ist die Frucht zum Verzehr geeignet. Avocadofrüchte reifen in keinem Fall am Baum aus, sondern fallen auch ohne Pflücken in einem harten „grünen“ Zustand auf die Erde, wo sie rasch reifen. Im Anbau werden die Früchte daher gepflückt, sobald sie eine marktfähige Größe erreichen. Im deutschen Handel findet sich fast ausschließlich der weltweit meistverbreitete Typ Fuerte, eine birnenförmige Avocado mit mittelgrüner Schale und hellgelbem, zum Rand hin grünlichen Fruchtfleisch. Die Fuerte erreichen ein Gewicht von 250 bis 400 g. In anderen Ländern, z.B. den USA und Frankreich, dominiert dagegen die Hass. Bei der Hass-Avocado handelt es sich nicht um eine gezielte Züchtung, sondern um eine zufällige Mutation. Der Kalifornier Rudolph Hass fand den Baum in den 1930er Jahren in seinem Garten. Von diesem einen Baum stammen alle heutigen Hass-Avocado-Bäume ab, die in Israel, Kalifornien, Mexiko, Chile und Spanien angebaut werden. Die Hass ist kleiner als die Fuerte, rundlich und besitzt eine dicke, warzige Schale, an der man den Reifegrad nicht ertasten kann. Ihre Reife erkennt man daran, dass sich die Schale dunkelviolettfärbt. Sie wiegt zwischen 140 und 350 g und schmeckt aromatischer als die Fuerte.

Dieses Rezept drucken