



Avocado

Herzhaft & süß

Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

BROTE & SANDWICHES

Sandwich mit Kichererbsen-Galette und Avocado	4
Belegte Brote mit Rote-Bete-Frischkäse und Avocadoscheiben	7

SUPPEN

Avocadosuppe mit Sprossen	8
Kalte Grünkohl-Avocado-Suppe mit Granatapfelkernen	11

SNACKS UND KLEINE GERICHTE

Tacos mit Mais und Avocado	13
Quesadillas mit Süßkartoffel, Kidneybohnen und Avocado	14
Sommerrollen mit Huhn und Avocado	17
Tartelettes mit Guacamole und Champignonscheiben	18
Gebackene Avocadohälften mit Ei	21
Rührei mit Avocado, Tofu und gebackenen Tomaten	23
Kartoffelwaffeln mit Spiegelei und Avocadoscheiben	24

SALATE

Salat aus Avocado, Spinat, Rote Bete und Ei	26
Frühlingssalat mit Garnelen, Avocado und Wachteleiern	29
Avocado-Tomatensalat mit Tofu und Sesam	31

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Hähnchen-Avocado-Burger	32
-----------------------------------	----

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Lachsspieße, Fregola mit Gemüse und Avocado-creme	35
Lachsfrikadellen mit Avocadopüree	37
Doradenfilet mit Dicke-Bohnen-Avocado-Salat	38

HERZHAFTE TARTES

Grüne Gemüsetarte	41
Spinat-Ziegenkäse-Tarte mit Avocado	42
Avocado-Tarte mit Gurke und Spinat	45

DIPS

Avocado-Dip	46
-----------------------	----

SMOOTHIES

Smoothie mit Tapioka, Avocado, Mango und Blüten	49
Avocado-Smoothie-Bowl mit Beeren	51

DESSERTS

Avocado-Schokoladen-Creme mit Pistazien und Granatapfel	52
Creme mit Avocado, Haselnüssen und Kakaonibs	55

KUCHEN & CO.

Cheesecake mit Avocado und Limetten	57
Avocado-Kakaocreme-Tarte mit Erdbeeren	58
Himbeer-Avocado-Torte mit Pistazien	61

EIS

Cremiges Avocadoeis am Stiel	62
--	----

Kartoffelwaffeln mit Spiegelei und Avocadoscheiben

FÜR 4 PERSONEN
VEGETARISCH

WAFFELN

200 g mehligkochen-
de Kartoffeln
Salz
125 g Mehl
ca. 70 ml Milch
4 EL flüssige Butter
40 g geriebener
Gruyère
2 Eier
1 EL Backpulver
Pflanzenöl für das
Waffeleisen

BELAG

½ Handvoll Kräu-
ter, z.B. Petersilie,
Koriandergrün
1 grüne Chilischote
1–2 Knoblauchzehen
Salz und frisch ge-
mahlener Pfeffer
2 Limetten
2 reife + 2 schnitt-
feste Avocados
2 EL Olivenöl
2 TL heller Sesam
4 Eier
1 EL gehackte Peter-
silie

1 Für die Waffeln die Kartoffeln schälen, grob würfeln und ca. 20 Minuten in Salzwasser weich garen. Durch die Presse in eine Schüssel drücken. Mit Mehl, Milch, Butter, Käse und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Für den Belag die Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen. Die Chilischote waschen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken. In einem Mörser den Knoblauch mit etwas Salz sowie je der Hälfte der Kräuter und der Chiliwürfel zu einer feinen Paste zerreiben. Die Limetten auspressen.

3 Die reifen Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, würfeln und mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln. Mit einer Gabel fein zerdrücken und die Chilipaste unterrühren. Die übrigen Kräuter hacken und mit den übrigen Chiliwürfeln, 1 EL Öl und 1 TL Sesam untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Backpulver unter den Teig rühren. Ein Brüsseler Waffeleisen erhitzen, mit Öl fetten, nacheinander je eine Schöpfkelle Teig eingießen und zu einer goldgelben Waffel backen. Die Eier im restlichen Öl zu Spiegeleiern braten.

5 Die schnittfesten Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, quer in dünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Limettensaft beträufeln.

6 Die Waffeln mit Guacamole, Spiegelei, Avocadoscheiben, Petersilie und dem übrigen Sesam anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen.



Cremiges Avocadoeis am Stiel

FÜR 15 STÜCK
VEGETARISCH

BODEN

90 g Butter + etwas für
die Form
180 g Vollkornbutterkekse
1–2 EL Kakaopulver

EIS

500 g Doppelrahm-
frischkäse
100 ml Milch
50 ml Sahne
4 EL Honig
4 EL Rohrohrzucker
1 TL Vanilleextrakt
3 kleine Bio-Limetten
6 reife Avocados
140 g Zucker

AUSSERDEM

Form (ca. 25 × 20 cm)
Holzstäbchen

1 Eine rechteckige kleine Form (ca. 25 × 20 cm) mit Butter ausstreichen. Für den Boden die Kekse fein zerkrümeln. Die Butter zerlassen und mit dem Kakao und den Keksbröseln vermischen. Die Keksmasse in die Form geben und auf dem Boden gleichmäßig flach drücken. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

2 Für das Eis den Frischkäse mit der Milch, der Sahne, dem Honig, dem Rohrohrzucker und dem Vanilleextrakt glatt rühren. Die Masse auf den Keksboden geben, glatt streichen und ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

3 Inzwischen die Limetten heiß waschen, trockentupfen, die Schale fein abreiben und die Früchte auspressen. Das Avocado-Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, würfeln und mit zwei Dritteln des Limettensafts und dem Zucker fein pürieren. Die Masse auf der gefrorenen Frischkäsecreme verteilen, glatt streichen und ca. 30 Minuten tiefkühlen.

4 Die Form herausnehmen, mit einem Messer 15 Quadrate auf der angefrorenen Avocado-masse markieren und jeweils ein Holzstäbchen mittig einstecken. Die Form in das Tiefkühlgerät geben und ca. 4 Stunden durchkühlen lassen. Vor dem Servieren die markierten Stücke vollständig durchtrennen.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.
Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Jan Thorbecke Verlag,
Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern

GESTALTUNG: Finken & Bumiller,
Stuttgart

REZEPTE: Stockfood Rezepte
Service

DRUCK: optimal media GmbH,
Röbel/Müritz
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1433-0

FOTOS:

COVER: Thought Catalog/Unsplash;
S. 5, 12: Velsberg/Photocuisine;
S. 6, 25: Kerouédan/Photocuisine;
S. 9: Argaībi/Photocuisine; S. 10: Studio/Photocuisine; S. 15, 20, 22, 34, 36, 43: Thys/Photocuisine; S. 16: Amiel/Photocuisine; S. 19: Guedes/Photocuisine; S. 27: Zurbach/Photocuisine; S. 28, 30: Ploton/Photocuisine; S. 33, 59: Lawton/Photocuisine; S. 39: Cultura Creative/Photocuisine; S. 40, 44: Garnier/Photocuisine; S. 47: Carnet/Photocuisine; S. 48, 56: Ghosh/Photocuisine; S. 50: Syl d AB/Photocuisine; S. 53: Tanielian/Photocuisine; S. 54: Zoé & Blaise/Photocuisine; S. 60: De Cérrou/Photocuisine; S. 63: Stockfood/Cimbal, Walter.

