

Avocado

Aufstrich.....	1	
Avocado	1	
Dip + Soße	4	
Fisch	12	
Fleisch.....	24	
Pikant.....	30	
Salat	49	
Avocado	1	
Aufstrich	3	
Avocado - Aufstrich.....	3	
Avocado Brotaufstrich	4	
Avocadoaufstrich a la Mama	4	
Avocadoquark mit Wildkräutern	5	
Avocados püriert	1 Ei	6
Dip + Soße.....	6	
Avocado - Dip mit Quark.....	6	
Avocado - Kapern - Dip	7	
Avocado - Kartoffel - Soße	7	
Avocado - Minze - Dipp.....	8	
Avocado - Thunfisch - Dip mit Tomaten	9	
Avocado Basilikum Dip	9	
Avocado Dip	10	
Avocado Quark Dip	10	
Avocado- Dip.....	11	
Guacamole (-Soße)	12	
Guacemole Dip	12	
Kichererbsen - Taler mit Avocado - Dipp	1 Ei.....	13
Fisch.....	14	
Avocado - Thunfisch - Dip mit Tomaten	14	
Avocado Krabben Toast	15	
Avocado mit Räucherlachs	15	
Avocado-Krabben-Toast.....	16	
Avocados mit Shrimps	16	
Dillkrabben mit Avocado	17	
Eisbergsalat mit Krabben und Honigmelone.....	18	

Flusskrebse an Apfel- Avocado- Carpaccio.....	18
Garnelen auf Avocadocreme.....	19
Gebratene Scampi mit Salat.....	20
Gefüllte Eier	12 Ei.....
Gegrillte Schwertfisch - Steaks mit Avocado - Salsa	21
Lachs mit Grapefruit und Avocado.....	22
Lachsfilet Toskana	22
Lachstatar.....	23
Red Snapper mit Macadamia- - Salsa	23
Riesengarnelen mit grünem Carpaccio	24
Spargel auf Avocado- Lachs- Hollandaise	25
Tomaten-Avocado-Salat mit Garnelen	25
Fleisch	26
Argentinisches Toast mit Avocado und Steak.....	26
Avocado - Toast.....	27
Avocadogeflügelcremesuppe	28
Avocadoragout mit Geflügelleber	28
Chief's Salat.....	29
Mexikanischer Salat	30
Scharfe Hühnersuppe	31
Pikant	32
Avocado - Likör	33
Avocado Käsesandwich.....	33
Avocado mit Ei	3 Eigelb + 4 Ei
Avocado mit Honigsauce.....	35
Avocado Terrine mit Pilzen	2 Ei.....
Avocado - Brot	1 Ei
Avocado- Orangen- Creme.....	37
Avocado-Käsesandwich.....	37
Avocadocreme.....	38
Avocadokreme mit Meerrettich	38
Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen	2 Ei.....
Avocados mit Roquefortcreme	39
Avocadosuppe mit Dill	40
Guacamole.....	40
Guacamole a la Jens	41
Guacamole, echt mexikanisch	41
Kalte Avocadosuppe mit Rauke.....	42
Kartoffelsamtsuppe mit Avocado.....	43
Knoblauch Guacamole	43
Marinierter Mozzarella	44
Mexikanische Suppe mit Avocadocreme	45
Möhren - Kartoffelpuffer mit Avocadocreme	3 Ei
Möhrensuppe mit Quarkklößchen und Avocadokugeln	1 Ei.....
Rufcolasuppe.....	47
Safranreis mit Avocado.....	48
Scharfe Schokoladensauce	48
Süße Avocado mit Himbeeren.....	49

Avocado klein machen mit der Gabel, Zwiebeln klein schneiden , unter die Avocado geben und mit Salz und Pfeffer würzen, kleinwenig Zitronensaft unterheben, fertig, gekühlt aufs Brot oder Baguette, lecker besonders für den Sommer.

Bon Appetit

Kerstin

Avocado Brotaufstrich

Zutaten für 1 Portionen

1 große Avocado(s)

1 Zwiebel(n)

1 Zitrone(n)

Salz

ZUBEREITUNG

Die Avocado in 2 Hälften teilen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen in einen Behälter geben. Nun das Fruchtfleisch mittels Gabel oder Kartoffelstampfer zu einem Brei zerstampfen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und danach dem Brei untermengen. Den Saft der Zitrone hinzugeben. Mit schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Mousse schmeckt am besten zu einem getoasteten Brot.

13.11.00 Simoon* CK

Avocadoaufstrich a la Mama

Avocadoaufstrich

Zutaten für 1 Portionen

2 g Avocado(s)

1 g Zwiebel(n), feingeschnitten

2 g Paprikaschote(n) grün, gewürfelt

2 g Tomate(n), geschnitten

1 Knolle/n Knoblauch, gepresst

1 TL Basilikum

1 TL Oregano

1 TL Petersilie

1 Prise Salz

1 Msp. Pfeffer

1 Msp. Cayennepfeffer

1 Zitrone(n)
Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Man gebe in die Pfanne ausreichend Olivenöl, gebe die Zwiebel dazu, nachdem sie etwas glasig ist, die Paprika, nach einigen Umrühren die Tomaten, zu diesen dann noch den Knoblauch und würze mit den restlichen Zutaten(abschmecken).

Inzwischen zerdrückt man die Avocado auf einem Brett mit der Gabel und füge den Zitronensaft dazu, so dass die Avocado keine Verfärbung annimmt, wenn das Gemüse etwas sämig aussieht nimmt man es vom Herd und gibt es, zum Auskühlen, am besten auf einem kalten Teller.

Nach dem Abkühlen alles mit der Avocado vermengen und evt. nachwürzen.

Schmeckt auf Schwarzbrot und jede Art von Weißbrot, besonders gut. Auch lauwarm und als Beigabe zu Fleisch.

Hält sich im KS einige Tage, sofern nicht vorher verzehrt.

29.4.02 Nora CK

Avocadoquark mit Wildkräutern

Portion/en: 4

2 sm Avocados
300 g Quark
2 TL Abgeriebene Zitronenschale
3 EL Zitronensaft
1 EL Scharfer Senf
2 EL Milch
2 EL Feine Zwiebelwürfel
2 Handvoll Wildkräuter
(Sauerampfer, Löwenzahn,
- Wiesenkerbel)
Etwas Petersilie
; Meersalz

Die Avocados in eine Schüssel geben. Den Quark, Zitronenschale und -saft hinzufügen. Alles mit dem Rührbesen des Handrührgerätes cremig rühren. Falls die Masse zu dick sein sollte noch etwas Milch drunter schlagen. Die Zwiebelwürfel dazugeben. Die Kräuter fein hacken und unter die Creme rühren. Mit Salz abschmecken. Schmeckt gut zu Pellkartoffeln oder Vollkornbrot.

Avocados püriert

1 Ei

- 2 weiche Avocados,
Salz,
Pfeffer,
Zitronensaft,
zerhackte Petersilie,
- 1 feingehackte Zwiebel,
- 1 zerhacktes hartes Eier, evtl. mehr

Avocados halbieren, Steine entfernen. Das butterweiche Fleisch mit einem Löffel oder Messer herauschaben und zusammen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft im Mixer zu einer Creme verarbeiten (wer kein Mixer hat, kann das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken). Zum Schluss je nach Geschmack Petersilie, Zwiebel und hartgekochte Eier vorsichtig drunter heben. Die Konsistenz soll körnig bleiben, man sollte die einzelnen Elemente in der Masse noch unterscheiden können. Zu frischem Weißbrot servieren.

Dip + Soße

Dip + Soße.....	6
Avocado - Dip mit Quark.....	6
Avocado - Kapern - Dip	7
Avocado - Kartoffel - Soße	7
Avocado - Minze - Dipp.....	8
Avocado - Thunfisch - Dip mit Tomaten	9
Avocado Basilikum Dip	9
Avocado Dip	10
Avocado Quark Dip	10
Avocado- Dip.....	11
Guacamole (-Soße).....	12
Guacemole Dip	12
Kichererbsen - Taler mit Avocado - Dipp 1 Ei.....	13

Avocado - Dip mit Quark

Zutaten für Portionen

1 Avocado(s)
200 g Quark
1 Schalotte(n)
Mineralwasser
Pfeffer, roter
Kräutersalz
Pfeffer
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Avocado aufschneiden, entkernen und Fruchtfleisch auskratzen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Etwas Zitronensaft darüber, damit sie nicht braun werden. Dann die Schalotte würfeln und zum Avocado - Mus geben. Quark, etwas Mineralwasser dazugeben und nach Geschmack mit rotem Pfeffer, Kräutersalz und Pfeffer würzen. Dazu passen Kartoffeln.

3.4.03 Kathrin662 CK

Avocado - Kapern - Dip

Zutaten für Portionen
2 Avocado(s), weich
2 EL Kapern
2 EL Natur-Joghurt
2 EL saure Sahne
3 EL Limettensaft / Zitronensaft
Zucker
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch zusammen mit den Kapern in einen Rührtopf geben und pürieren. Joghurt und saure Sahne hinzugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

6.7.03 Himbär CK

Avocado - Kartoffel - Soße

Zutaten für Portionen
1 Avocado(s)

- 1 Kartoffeln, gekocht
- ½ Zitrone(n), den Saft davon
- 2 Zehe/n Knoblauch
 - Salz
 - Pfeffer
- 2 Lauchzwiebel(n)
- 3 EL Gurke(n), gewürfelt
- 3 EL Paprikaschote(n), rot und gewürfelt
- 2 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Avocado entkernen und schälen. Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Die gekochte Kartoffel pellen und reiben. Beides mit dem Saft einer halben Zitrone glatt rühren. Knoblauch in die Masse pressen, Salz und Pfeffer zugeben. Lauchzwiebeln, Paprika, Gurke und Petersilie unterrühren. Zu Folienkartoffeln reichen!

29.10.03 Rince CK

Avocado - Minze - Dipp

Zutaten für Portionen

- 2 Avocado(s), reife
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Olivenöl, extra nat.
- 4 EL Minze, frische, gehackte
- Salz und Pfeffer, schwarzer

ZUBEREITUNG

Avocadohälften mit dem Limettensaft übergießen und dann mit der Gabel zerdrücken, anschließend in den Mixer und bei laufendem Gerät langsam mit Öl anreichern. Die Masse in eine Schüssel umgießen, Minze unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wem die Minze nicht behagt, der kann diese auch mit Estragon oder Basilikum ersetzen.

10.1.04 aloha_cg CK

Ich liebe Avocado Mousse...

Für meinen Geschmack braucht man nicht so viel Olivenöl, denn Avocado ist schon Fett genug. Durch das pürieren wird der Dipp schon fein genug, nur für den Geschmack genügen ca.1EL Olivenöl (extra vergine).

Gut schmeckt auch ein hart gekochtes, fein gehacktes Ei in den Dipp zu mischen.

Viel Spaß beim dippen

6.2.04 rt2712 CK

super lecker ohne salz. weniger bis kein öl und gut püriert schmeckst klasse.

liebe grüße

cielito

12.4.04 Cielito CK

Avocado - Thunfisch - Dip mit Tomaten

Zutaten für Portionen

1 Avocado(s)

1 Dose/n Thunfisch, naturell

Salz und Pfeffer

½ Bund Schnittlauch, gehackt

Cherrytomate(n) (10-15 Stück)

Chips (Tortilla-Chips)

ZUBEREITUNG

Avocado schälen, zusammen mit dem abgetropften Thunfisch pürieren. Salzen, pfeffern, Schnittlauch unterrühren.

Oberes Ende der Cherry-Tomaten abschneiden (beiseite stellen) und Tomaten aushöhlen. Innen mit Salz und Pfeffer bestreuen und Tomaten umgekehrt auf einen Teller stellen, damit der Saft abtropfen kann. Tomaten mit der Creme füllen, obere Enden der Tomaten wieder locker darauf setzen. Mit Tortilla-Chips und der restlichen Creme servieren.

10.5.02 Hobbykoechin CK

Avocado Basilikum Dip

Zutaten für Portionen

2 Bund Basilikum

1 Zitrone(n)

2 reife Avocado(s)

150 g Schmand

100 g Sahne

ZUBEREITUNG

Das Basilikum waschen, die Blättchen fein hacken, Zitrone auspressen. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit Zitronensaft pürieren, alle Zutaten dazu geben (Die Zitrone verhindert das Nachbräunen der Avocado-creme).

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

30.10.00 Momo CK

Avocado Dip

zu Doritos

Zutaten für Portionen

- 1 Avocado(s), reif
- 3 EL Mayonnaise
- Chilisauce, z.B. Unox
- 1.5 EL Tandoori Masala
- 50 g Schafskäse
- ½ TL Curry, Pulver
- 1 Prise Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Öl (Oliven)

ZUBEREITUNG

Die Avocado pürieren, mit der Mayonnaise, dem Schafskäse und dem Olivenöl vermischen. Die Gewürze dazugeben und mit der Chilisauce (Sweet for Chicken!) abschmecken.

11.3.01 Keez CK

Avocado Quark Dip

- 1 Zitrone; Saft
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zucker
- 1 lg Avocado; reif
- 1 lg Fleischtomate; enthäutet
- 1 Zwiebel
- 200 g Paprika-Quark

2 El Petersilie; gehackt
2 El Sonnenblumenkerne;
- geschält

Saft der Zitrone mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Zucker verrühren.

Die Avocado längs halbieren, entkernen, schälen.

Die Tomate halbieren, Stängelansatz herausschneiden.

Avocado und Tomate auf einer großen Reibe in die Marinade raspeln.

Zwiebel abziehen, fein reiben mit Quark und der gehackten Petersilie unter die Marinade rühren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, über den Dip streuen.

Avocado- Dip

Zutaten für Portionen

1 reife Avocado(s)
1 EL Zitronensaft
5 Zehe/n Knoblauch
150 g Joghurt
Salz
Pfeffer, weiß, frisch gemahlen
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Die Avocado mittig aufschneiden, den Kern herauslösen und die Schale vom Fruchtfleisch entfernen. Letzteres gleich mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Knoblauchzehen pressen und zusammen mit dem Avocadofruchtfleisch und dem Joghurt pürieren.

Mit Salz, einer Prise Cayennepfeffer und weißem Pfeffer abschmecken.

Der Dipp passt sehr gut zu Gemüse, Kartoffeln und auch Fleisch, so ist er ideal fürs Grillfest, Raclette, Fondue oder für den Heißen Stein.

Die Menge reicht für 12 kleine Portionen.

18.5.01 PitZwo CK

Guacamole (-Soße)

- 1 Avocado; groß, reif
- 2 El Zitronensaft; evtl. + 50 o/o
- 1 Zwiebel; fein gewürfelt
- 1 Tomate; fest, geschält und
-- fein gewürfelt
- 1 Chilischote; evtl. +100 o/o
-- entkernt und gehackt
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 1 El Essig
- 1 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Koriander; gemahlen

Guacamole ist eine typisch mexikanische Sauce zu Tortillas

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und mit Zitronensaft pürieren. Zwiebel-, Tomaten- und Chiliwürfel sowie Knoblauch unterrühren, die Sauce mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.
sst von Martin Menke

Guacemole Dip

- 2 Avocado
- 2 Becher Saure Sahne
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Erst mal reife Avocados suchen. Die sollten etwas weich sein, jedoch nicht in der Hand zermatschen :)

Diese dann halbieren und mit einem Löffel auskratzen. Den Kern nicht

wegwerfen! Mit einer Gabel die Avocadomasse dann in einer Schüssel zu Brei verarbeiten. Dann die Saure Sahne dazugeben und unterrühren. Die Tomate und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und ebenfalls unterrühren. Mit etwas Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Schmeckt frisch und würzig. Mal was anderes.

Tipp : Da dieser Dip schnell alt wird sollte man den Kern mit in den Dip einrühren, so dass er bedeckt ist, dann erst mit Frischhaltefolie abdecken.

Tipp für Fondue : Probiert es mal mit frischen Champignons als Nebenbei zum Fleisch. (Die Champignons also auch am Spieß braten)

Kichererbsen - Taler mit Avocado - Dipp 1 Ei

vegetarisch

Zutaten für Portionen

425 ml Kichererbsen, Dose

2 Zehe/n Knoblauch

2 EL Mehl

2 Stiel/e Thymian

2 Stiel/e Petersilie

1 Avocado(s)

2 EL Zitronensaft

1 Msp. Sambal Olek

100 g Sesam

Salz und Pfeffer

1 Ei(er)

3 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen. 1 Knoblauchzehe mit den Kichererbsen pürieren, Ei und Mehl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter untermengen. Avocado halbieren, Fruchtfleisch vom Kern lösen, schälen, würfeln und mit Zitronensaft und 1 Knoblauchzehe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek abschmecken. Kichererbsenmuss esslöffelweise auf einen mit Sesam bestreuten Teller geben und zu ca. 8 flachen Plätzchen drücken. In heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Den Dipp und evtl. einen Salat aus Rucola, Lollo Bianco und Tomaten dazu servieren.

9.4.04 sundream2 CK

Fisch

Fisch.....	14	
Avocado - Thunfisch - Dip mit Tomaten	14	
Avocado Krabben Toast	15	
Avocado mit Räucherlachs	15	
Avocado-Krabben-Toast.....	16	
Avocados mit Shrimps	16	
Dillkrabben mit Avocado	17	
Eisbergsalat mit Krabben und Honigmelone.....	18	
Flusskrebse an Apfel- Avocado- Carpaccio.....	18	
Garnelen auf Avocadocreme	19	
Gebratene Scampi mit Salat.....	20	
Gefüllte Eier	12 Ei	20
Gegrillte Schwertfisch - Steaks mit Avocado - Salsa	21	
Lachs mit Grapefruit und Avocado.....	22	
Lachsfilet Toskana	22	
Lachstatar.....	23	
Red Snapper mit Macadamia- - Salsa	23	
Riesengarnelen mit grünem Carpaccio	24	
Spargel auf Avocado- Lachs- Hollandaise	25	
Tomaten-Avocado-Salat mit Garnelen	25	

Avocado - Thunfisch - Dip mit Tomaten

Zutaten für Portionen

1 Avocado(s)

1 Dose/n Thunfisch, naturell

Salz und Pfeffer

½ Bund Schnittlauch, gehackt

Cherrytomate(n) (10-15 Stück)

Chips (Tortilla-Chips)

ZUBEREITUNG

Avocado schälen, zusammen mit dem abgetropften Thunfisch pürieren.

Salzen, pfeffern, Schnittlauch unterrühren.

Oberes Ende der Cherry-Tomaten abschneiden (beiseite stellen) und Tomaten aushöhlen. Innen mit Salz und Pfeffer bestreuen und Tomaten umgekehrt auf einen Teller stellen, damit der Saft abtropfen kann. Tomaten

mit der Creme füllen, obere Enden der Tomaten wieder locker darauf setzen. Mit Tortilla-Chips und der restlichen Creme servieren.

10.5.02 Hobbykoechin CK

Avocado Krabben Toast

- 1 Avocado; reif
- 1 El Zitronensaft
- 8 Scheiben Weißbrot; oder Toastbrot
 - Butter; oder Margarine
- 80 g Krabben; geschält
 - ; Salz, schwarzer Pfeffer
 - ; Paprika edelsüß
 - Thymian; gehackt
 - Mönchskopf-Käse; gehackt oder Gruyere- Käse
 - Weintrauben, hell
 - Radieschen
 - Feldsalat

Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Brot tosten, mit Butter bestreichen und mit den Avocadoscheiben belegen. Krabben mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen und mit dem Käse auf den Toasts anrichten. Mit Weintrauben, Radieschen und Feldsalatblättchen garnieren.

Avocado mit Räucherlachs

- Zutaten für 2 Portionen
- 125 g Crème fraiche
 - 3 EL Schlagsahne
 - 1 TL Senf, scharf
 - ½ Zitrone(n), den Saft
 - Salz und Pfeffer
 - ½ Bund Dill
 - 100 g Lachs, geräuchert
 - 2 reife Avocado(s)

ZUBEREITUNG

Creme fraiche mit Obers und Senf verrühren, mit Zitronensaft,

Salz und Pfeffer abschmecken, den Dill waschen und mit einer Schere klein schneiden, den Lachs in kleine Streifen schneiden den Dill und die Hälfte der Lachsstreifen unter die Creme mischen.

Die Avocados vom Kern befreien. Die Haut abziehen in feine Streifen schneiden, so dass die Streifen am Stielansatz noch zusammenhängen. Fächerförmig auseinanderziehen und auf vier Teller anrichten, neben jeden Fächer Dillcreme geben und mit den restlichen Lachsstreifen garnieren.

Beilage: warmes Baguette mit Knoblauchbutter

22.4.02 Brigitta CK

Avocado-Krabben-Toast

- 1 Avocado; reif
- 1 El Zitronensaft
- 8 Scheiben Weißbrot; oder Toastbrot
- Butter; oder Margarine
- 80 g Krabben; geschält
- ; Salz, schwarzer Pfeffer
- ; Paprika edelsüß
- Thymian; gehackt
- Mönchskopf-Käse; gehackt oder Gruyere- Käse
- Weintrauben, hell
- Radieschen
- Feldsalat

Avocado halbieren, den Kern herauslösen, die Avocado schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Brot tosten, mit Butter bestreichen und mit den Avocadoscheiben belegen. Krabben mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen und mit dem Käse auf den Toasts anrichten. Mit Weintrauben, Radieschen und Feldsalatblättchen garnieren.

Avocados mit Shrimps

- 400 g Tiefgefrorene Shrimps
- 2 Reife Avocados
- 1.5 El Zitronensaft
- 3 El Mayonnaise
- 3 El Creme fraiche

- 2 El Whisky
- 1 Pk. Gemischte Kräuter; z.B.
 - Dill, Estragon, Pimmpinelle
 - Salz
 - Pfeffer
 - Einige Zweige Dill

Die Shrimps aus der Verpackung nehmen und zugedeckt bei Raumtemperatur auftauen lassen. Die Avocados waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Die Steine herauslösen und die Avocadohälften so aushöhlen, dass noch ein dicker Rand bestehen bleibt. Die Avocadohälften mit Zitronensaft einstreichen und kühl stellen. Das ausgelöste Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Mayonnaise mit der Creme fraiche, dem restlichen Zitronensaft, dem Whisky, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kräuter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Unter die Mayonnaise rühren. Das Avocadofruchtfleisch und die Shrimps mit der Mayonnaisensauce mischen und in die Avocadohälften füllen. Mit Dillzweigen garnieren.

Pro Portion: 2119 kJ / 507 kcal.

17 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 44 g Fett

Dillkrabben mit Avocado

Zutaten für Portionen

- 1 Avocado(s)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund Dill
- 1 TL Senf, scharfer
- 100 g saure Sahne
- 2 EL süße Sahne
- 250 g Krabben, gegarte, geschälte
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Avocado schälen, würfeln und sofort mit dem Zitronensaft mischen. Den Dill waschen, hacken und mit dem Senf sowie mit beiden Sahnensorten mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun noch die Avocado und die Krabben vorsichtig unterheben. Fertig!

9.1.04 Flotte Lotte CK

Eisbergsalat mit Krabben und Honigmelone

Zutaten für Portionen

- 1 großen Eisbergsalat
- 1 Melone(n) (Honigmelone)
- 1 Avocado(s)
- 2 Pck. Krabben, Menge je nach Geschmack
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 4 EL Balsamico
- etwas Zucker

ZUBEREITUNG

Öl, Essig und Zucker gut verrühren. Das Dressing darf ruhig etwas sauer sein, die Süße kommt durch die Melone. Avocado (muss schön reif sein) schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Sofort in das Dressing geben (wird sonst braun). Honigmelone und Salat ebenfalls mundgerecht portionieren und ins Dressing geben. Krabben auch mit hinein. Kann dann sofort serviert werden.

Alternativ Können die Avocado und die Honigmelone auch durch Mandarinschnitten ersetzt werden. Schmeckt genauso lecker.

9.3.02 Frommberger CK

Flusskrebse an Apfel- Avocado- Carpaccio

Zutaten für Portionen

- 50 g Krebse (Flusskrebse)
- 1 Avocado(s)
- 1 kleiner Apfel
- Für die Sauce: (Vinaigrette)
- 70 g Tomate(n)
- ½ Zwiebel(n)
- 1 EL Essig (Weißwein)
- ½ TL Tomatenmark
- 3 EL Öl (Oliven)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Die Vinaigrette:

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, bis die Haut "runzlig" wird. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und die Tomaten häuten. Anschließend die Tomaten entkernen und in feine Würfel schneiden. Die

Zwiebeln ebenfalls häuten und in feine Würfel schneiden. Den Essig mit dem Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Die Tomaten und die Zwiebelwürfel in die Vinaigrette geben und ordentlich verrühren.

Carpaccio:

Die Avocado schälen, vierteln und den Stein entfernen. Apfel waschen, ebenfalls vierteln und entkernen. Anschließend beides in dünne Scheiben schneiden. Apfel evtl. kurz noch mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird. Die Scheiben abwechselnd auf einem Teller anrichten. Die Flusskrebse dazu geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

19.4.01 Martin CK

Garnelen auf Avocadocreame

Zutaten für Portionen

- 2 kleine Avocado(s)
- 2 Schalotte(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Limettensaft
- 100 g Brot - Aufstrich (Brunch pur)
- 4 Blätter Salat
- Cayennepfeffer
- 200 g Garnele(n) (Eismeergarnelen)
- Kresse
- Salz

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, entkernen und schälen. Fruchtfleisch klein schneiden, mit Limettensaft beträufeln und pürieren.

Schalotten und Knoblauch fein hacken und mit Brunch verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Avocadocreame in Löffel oder Schälchen füllen. Salatblätter klein zupfen. Mit Garnelen und Kresse garnieren.

Dazu schmeckt geröstetes Baguette und Sekt rosé.

23.8.02 Ronomu CK

Gebratene Scampi mit Salat

Zutaten für Portionen

- 12 Scampi, frische, à 80 g
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 6 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zweig/e Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Aceto balsamico
- 1 TL Zucker
- ½ Salat (Römersalat)
- 1 kleiner Salat (Radicchio)
- 1 Avocado(s)

ZUBEREITUNG

Die Scampi aus der Schale lösen, entdarmen, abspülen und trocken tupfen.

Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen und die Scampi bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Den Knoblauch und das Rosmarin zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Scampi aus der Pfanne nehmen und den Bratfond mit Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Salate putzen, waschen, grob zerpfeifen und auf 4 Tellern anrichten. Die Avocado schälen, in Spalten schneiden und dazugeben.

11.7.02 Judith CK

Gefüllte Eier

12 Ei

Zutaten für Portionen

- 12 Ei(er)
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 9 EL Schlagsahne
- 3 TL Paprika - Paste
- Salz und Pfeffer
- 100 g Thunfisch, (naturell)
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Avocado(s)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zehe/n Knoblauch
- n. B. Kräuter, Kirschtomaten, Sellerie, Kapern und Zitrone zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Eier 10 Min. kochen, abschrecken und schälen. Eier halbieren und das Eigelb herauslösen. Eigelb von 4 Eiern mit je 1/3 der Frischkäsemasse und 3 EL Sahne verrühren. Eine Eigelb-Portion mit der Paprikapaste verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thunfisch und Zitronensaft pürieren und mit dem Eigelb von 4 Eiern verrühren. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Petersilie waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und auspressen. Avocado, Petersilie und Knoblauch wieder mit 4 Eigelb verrühren und ebenfalls abschmecken. Cremes in die Eierhälften spritzen und garnieren.

28.12.02 Angel8854 CK

Gegrillte Schwertfisch - Steaks mit Avocado - Salsa

Zutaten für Portionen

4 Fischfilet (Schwertfisch-Steaks, à 180g)

4 EL Zitronensaft

1 TL Koriander

Thymian, Paprika, Salz & Pfeffer

Für die Sauce:

1 Avocado(s)

2 EL Limettensaft

2 Zehe/n Knoblauch

3 Frühlingszwiebel(n)

½ Salatgurke(n)

1 EL Koriander, frischer

1 TL ChilisaUCE

ZUBEREITUNG

Die Zutaten vorbereiten - die Gewürze mischen, den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und würzen.

Die Avocado klein würfeln und sofort mit dem Limettensaft mischen. Die Knoblauchzehen fein reiben, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Gurke schälen, den weichen Mittelteil mit dem Löffel auskratzen und klein würfeln. Den Koriander waschen und fein wiegen.

Avocado, Zwiebel und Gurke mit dem Knoblauch und dem Koriander zur Salsa mischen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit der ChilisaUCE und evtl. noch etwas Limettensaft abschmecken.

Den Fisch auf dem Grill (zur Not in der Pfanne) 3 Minuten auf jeder Seite grillen/braten.

Den Fisch mit der Salsa und Weißbrot servieren, dazu passt ein leichter Blattsalat und einen leckerer Weißwein.

22.1.04 Drumboy CK

Lachs mit Grapefruit und Avocado

Zutaten für Portionen

2 große Avocado(s), reif

2 Grapefruit

4 Lachsfilet, á 150g

2 EL Zitronensaft

4 EL Öl, Olivenöl

1 EL Öl, zum Braten

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel aus Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, schälen, würfeln und in das Dressing geben. Die Grapefruit filetieren und in Stücke schneiden. Den ausgelaufenen Saft und die Grapefruit zu den Avocados ins Dressing geben.

Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Lachs in einer Pfanne braten (das wird besonders schön, wenn man Lachs mit Haut bekommen hat). Den Lachs auf Tellern anrichten und Grapefruit, Avocado mit dem Dressing darüber geben.

15.11.01 Almyra CK

Lachsfilet Toskana

Zutaten für Portionen

4 Tomate(n)

2 EL Essig (Weißweinessig)

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1 Prise Zucker

4 EL Olivenöl, extra vergine

4 Lachsfilet, je 150-180 g

1 Avocado(s)

50 g Oliven, schwarz

Basilikum, für die Garnitur

ZUBEREITUNG

Tomaten häuten und würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und 2 EL Olivenöl verrühren und die Tomaten dazumischen.

Filets salzen und pfeffern, im restlichen Öl 2-3 Min pro Seite braten.

Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen, den Kern entfernen und in Spalten schneiden. Lachs und Avocado mit der Vinaigrette beträufeln und anrichten. Mit Basilikum und Oliven garnieren.

Dazu passt Weißbrot oder Baguette.

29.1.04 Ronomu CK

Lachstatar

Zutaten für Portionen

2 Frühlingszwiebel(n)

2 Stange/n Staudensellerie

1 Avocado(s)

200 g Lachs, geräuchert

4 EL Senf, mittelscharfer

4 TL Öl (Sonnenblumenöl)

2 EL Zitronensaft

1 EL Honig

2 TL Dill - Spitzen

2 Tomate(n)

Salz und Pfeffer, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Sellerie, Avocado waschen, putzen bzw. schälen, entsteinen.

Wie den Lachs sehr fein würfeln. Senf mit Öl, Zitronensaft, Honig und Dill verrühren, abschmecken. Lachsgemüse darin ca.15 min. marinieren. Tomaten waschen und in Scheiben teilen. Damit dann z. B. Brötchen, Wasabrot und einfach auf einem Blatt Salat anrichten. Ist echt super lecker.

16.1.04 Penny CK

Red Snapper mit Macadamia- - Salsa

Zutaten für Portionen

4 Fischfilet (Red Snapper- Filets ersatzweise Seebarsch oder Seezunge)

1 Pck. Blätterteig

1 Avocado(s)
2 Tasse/n Spinat, gedünstet, gehackt
100 g Butter, zerlassen
Für die Sauce: (Macadamia- Salsa)
1 Tasse/n Nüsse (Macadamia-), geröstet, nicht zu fein gehackt
½ Avocado(s), nicht zu weich
1 EL Chilisauce, süß
1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

2 Platten Teig übereinander legen und eine Art Nest bilden, mit Butter einpinseln, je 1 Red Snapperfilet in die Mitte setzen und mit überstehendem Teig einen Rand hochziehen. Die Avocado in Scheiben schneiden. Avocado und Spinat zwischen Teig und Fisch verteilen. Nochmals mit Butter einpinseln und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca.8 bis 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Zutaten für die Sauce gut mischen. Die Sauce esslöffelweise über den gekochten Fisch gießen.

14.8.02 Biene62 CK

Riesengarnelen mit grünem Carpaccio

Zutaten für Portionen

1 Melone(n) (Galia- Melone)
1 Avocado(s)
500 g Fenchel
1 Zitrone(n)
100 ml Öl (Olivenöl)
150 g Riesengarnelen
Kresse

ZUBEREITUNG

Die Riesengarnelen schälen, den Darm entfernen und längs halbieren. In etwas Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Den Fenchel säubern, den Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden und ebenfalls in Olivenöl, Zitronensaft, Salz und viel Pfeffer marinieren.

Die Melone vierteln, die Kerne entfernen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Avocado mit dem Sparschäler schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Zum Abschluss die Garnelen mit ihrer Marinade kurz in der Sauteure erhitzen.

Den Fenchel in der Mitte des Tellers platzieren und mit Kresse garnieren. Melonen- und Avocadoscheiben mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft würzen und abwechselnd im Kreis um den Fenchel legen. Die Garnelen einzeln am Tellerrand platzieren.

4.7.03 Miss Tress

Spargel auf Avocado- Lachs- Hollandaise

Zutaten für Portionen

1 kg Spargel, weiß und grün

Salz

etwas Zucker

20 g Butter

1 Pkt. Sauce Hollondaise

1 reife Avocado(s)

etwas Zitronensaft

¼ TL FUCHS Cayenne-Pfeffer, gemahlen

2 Msp. FUCHS Pfeffer, weiß, gemahlen

1 TL FUCHS Petersilie, gerebelt

200 g Lachs, geräuchert in Scheiben

ZUBEREITUNG

Spargel putzen, den weißen Spargel ganz, bei dem grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufkochen, den weißen Spargel ca. 15 Minuten, den grünen nur ca. 10 Minuten darin garen. In der Zwischenzeit die Hollandaise nach Packungsanweisung zubereiten. Avocado schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, pürieren, mit etwas Zitronensaft beträufeln, unter die Hollandaise rühren, vorsichtig mit erhitzen und pikant mit Cayenne-Pfeffer, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Sauce als Spiegel auf große Teller geben, Spargelstangen und Lachs darauf anrichten und nach Wunsch mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

26.2.03

Tomaten-Avocado-Salat mit Garnelen

Zutaten für Portionen

300 g Kirschtomate(n)

150 g Rucola

1 reife Avocado(s)

- 4 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Senf
- 7 EL Öl
- 1 Bund Petersilie, glatte
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 9 Garnele(n) (Riesengarnelenschwänze)
- Zucker

ZUBEREITUNG

Kirschtomaten vierteln, Rucola etwas klein zupfen. Avocado schälen, fein würfeln. Alles mit Zitronensaft, Gewürzen, Senf und 5 EL Öl verrühren.

Petersilie klein schneiden, Knoblauch hacken. Garnelen der Länge nach halbieren. Im restlichen Öl von jeder Seite ca. 1 Min. braten, salzen, pfeffern. Zum Schluss mit Knoblauch und Petersilie bestreuen und dekorativ auf dem Salat anrichten.

11.1.02 Hobbykoechin CK

Fleisch

Fleisch	26
Argentinisches Toast mit Avocado und Steak.....	26
Avocado - Toast.....	27
Avocadogeflügelcremesuppe	28
Avocadoragout mit Geflügelleber	28
Chief's Salat.....	29
Mexikanischer Salat	30
Scharfe Hühnersuppe	31

Argentinisches Toast mit Avocado und Steak

Zutaten für Portionen

- 1 Avocado(s)
- 4 kleine Steak(s) (Hüftsteaks)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 8 Scheibe/n Toastbrot
- Salz
- Pfeffer
- Oregano

ZUBEREITUNG

Hüftsteaks zusammen mit ungeschältem Knoblauch in der Pfanne beidseitig braten. Wenig Fett nehmen!

Währendessen Avocado schälen, Stücke in einen Rührbecher geben, 2 geschälte Knobizehen, Salz, Pfeffer, Oregano dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren. Auf Toast streichen. Mit gebratenen Steaks belegen.

Wird in Argentinien gerne als Mittagessen ohne weitere Beilage gegessen. Nichtsdestotrotz passen Wedges oder Folienkartoffeln gut dazu.

Tipp: Die Gelegenheit nutzen und zum Grillen die Toasts entsprechend vorbereiten und die Hüftsteaks, statt in der Pfanne zu braten, auf den Grill legen.

6.7.02 Zottel CK

Avocado - Toast

Zutaten für 4 Portionen

2 Pouletbrüstchen

2 Avocado(s)

4 Scheibe/n Toastbrot

30 g Butter

4 Scheibe/n Tilsiter

Paprikapulver

wenig Rosmarin

Zitronensaft

2 EL Öl

etwas Salz

etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pouletbrüstchen würzen, im heißen Öl braten und beiseite stellen. Avocadohälften in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Pouletbrüstchen in Scheiben schneiden. Brotscheiben mit Butter bestreichen und dachziegelartig mit Avocado und Pouletscheiben belegen. Mit je einer Tilsiterscheibe belegen und im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Vor dem Servieren mit Pfeffer bestreuen.

22.11.00 Sonja* CK

Avocado-Ge Flügelcremesuppe

- 500 g Hähnchenknochen
- 1 Besteckte Zwiebel
 - Lorbeerblatt & Nelken
- 4 Pfefferkörner; zerdrückt
- 1 Karotte
- 1 Lauch
- 1 Stück Sellerie
- 1 dl Weißwein

Suppe-

- 1 Reife Avocado
- 500 ml Geflügelbrühe
- 150 ml Vollrahm
 - ; Salz
 - ; Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 El Sherry

Für die Geflügelbrühe alle Zutaten - außer Wein - mit Wasser zusammen auf den Siedepunkt bringen und auf kleinem Feuer während 1 ½ bis 2 Stunden kochen. Schaum und Fett ständig abschöpfen. Dann die Brühe absieben, kalt werden lassen und nochmals entfetten. Mit dem Weißwein bis auf die benötigte Menge einkochen.

Avocado schälen, halbieren, Kern auslösen. Etwas Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Rest mit etwas Brühe pürieren. Restliche Brühe mit dem Vollrahm aufkochen, Avocadopüree dazuschwingen und würzen. Zuletzt Avocadowürfel und Sherry zugeben und abschmecken.

Avocadoragout mit Geflügelleber

- 2 Rote Paprikaschoten
- 2 sm Zwiebeln
- 40 g Butter
- 500 g Geflügelleber
 - Jodsalz
 - Schwarzer Pfeffer; frisch
 - gemahlen
- 5 cl Trockener Sherry
- 2 El Creme fraiche

- 10 cl Schlagsahne
- 2 Reife Avocados
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Spur Zucker
- Muskatnuss; gerieben

Die Paprikaschoten in dem auf 240 Grad C vorgeheizten Backofen so lange rösten, bis die Haut ganz schrumpelig geworden ist. Die Schoten 5 Minuten in ein feuchtes Küchentuch wickeln, dann häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Nebenher die Zwiebeln schälen und fein hacken, in der Butter in großer Pfanne glasig dünsten. Die Geflügelleber kurz abspülen, trocken tupfen, von Häuten und Sehnen befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. In die Pfanne geben und unter Rühren rundherum Farbe annehmen lassen. Dann mit wenig Jodsalz und reichlich Pfeffer würzen. Mit Sherry, Creme fraiche und Sahne ablöschen und die Sauce einmal aufkochen lassen. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und etwa 2 cm groß würfeln. Die Würfel mit Zitronensaft beträufeln, dann zusammen mit den Paprikastreifen in das Ragout geben. Das Ragout mit wenig Zucker, Muskatnuss und nach Belieben noch mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und nochmals erhitzen.

P.S: Da meine Kinder keine Leber essen, habe ich genau das selbe Ragout einmal mit Kalbfleisch - vom Biobauern ohne Hormone - gemacht.

Schmeckt auch sehr fein! (Anmerkung des Abtippers)

Chief's Salat

- Zutaten für Portionen
- 3 Hähnchenbrustfilet
 - 500 ml Hühnerbrühe
 - 6 Scheibe/n Speck, durchwachsen
 - 3 Ei(er), hartgekocht
 - 2 EL Petersilie, gehackt
 - 1 rote Peperoni
 - 1 Avocado(s)
 - 400 g Lattich
 - 50 g Rucola
 - 4 EL Essig (Rotwein)
 - 4 EL Mayonnaise
 - 8 EL Öl (Oliven)
 - Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hühnerbrühe zum Kochen bringen und die Hähnchenbrüste darin garen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden und knusprig ausbraten. Eier schälen, fein hacken und mit der Petersilie mischen. Peperoni und Avocado halbieren, entkernen und würfeln. Lattich in Streifen schneiden.

Die Rucolablätter auf einer Platte ausbreiten und alle Zutaten darauf anordnen.

Für die Sauce:

Rotweinessig, Mayonnaise und Olivenöl gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu dem Salat reichen.

25.11.00 Sonja* CK

Mexikanischer Salat

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hackfleisch vom Rind

1 Beutel Salat, gemischt (wahlweise 1/2 Kopf Eisbergsalat)

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Kidneybohnen

250 g Käse (Chester-Käse, wahlweise Emmentaler)

2 Avocado(s), reif

1 Glas Miracel Whip (evtl. Balance)

Tomatenketchup

Balsamico

Tabasco

2 Zwiebel(n)

1 Tüte/n Chips (Paprika-Chips, z.B. Crunchips)

Öl (Olivenöl)

4 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Fleisch zubereiten:

Die Zwiebeln klein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Rinderhack hinzugeben und braten. Währenddessen mit Salz, Pfeffer und (je nach Geschmack auch reichlich) Tabasco würzen. Das Fleisch darf ruhig knusprig braun werden. Schön zerteilen, so dass die Klumpen nicht zu groß sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Abschmecken nicht vergessen, darf durchaus scharf sein!

Salat zubereiten:

Salat in eine Schüssel geben (ein 250g-Beutel Mischsalat ist genau die richtige Menge und sieht nett aus, weil meistens etwas Radicchio dabei ist. Wer's selber machen mag, nimmt einfach eine entsprechende Menge Eisbergsalat und rupft ihn schön klein).

Tomaten würfeln (ca. 1 cm Kantenlänge) und dazu geben, Avocado teilen, Kern entfernen, schälen und ebenfalls würfeln und hinzugeben, Käse würfeln und hinzugeben. Mais abtropfen lassen und hinzugeben, Kidney-Beans abtropfen, Dose nochmals mit Wasser füllen und abgießen, dann Bohnen hinzufügen.

Abgekühltes Fleisch zum Salat geben und alles vermischen. Salat nochmal gut ansehen, so sieht er nämlich echt lecker aus. So klasse sieht er nachher nicht mehr aus, aber dafür schmeckt er lecker. ;-)

Als letztes, Chipstüte öffnen und Chips klein zerdrücken, bis es Chips-Brösel sind. Die Hälfte davon in den Salat geben (quasi als Gewürz). Die andere Hälfte aufheben, wird später noch gebraucht!

Balsamico-Essig über den Salat geben (keine Angst, wer hier vorsichtig ist, kann später noch abschmecken).

Die Sauce:

Ungefähr 3/4 des Glases Miracel Whip in eine Schüssel geben und mit Ketchup verrühren. Je nach Geschmack eher etwas mehr Ketchup verwenden, bis die Sauce eine schöne rosa Farbe hat. Mit etwas Tabasco abschmecken.

Das Finish:

Sauce über den Salat geben und gut vermengen. Jetzt kann man noch abschmecken mit Tabasco, Ketchup und ggf. Balsamico. Je nachdem wie scharf das ganze sein soll.

Der Salat darf jetzt gerne etwas ruhen und ziehen. Je länger er zieht, desto besser schmeckt er (und dass die Salatblätter labbriger werden, stört eigentlich gar nicht). Man kann den Salat (oder Reste davon) auch sehr gut über Nacht abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag noch essen. Ich finde, dann schmeckt er am besten!

Servieren!

Jede Portion des servierten Salats mit frischen Chipkrümeln bestreuen (ich habe doch gesagt, dass man sie aufheben soll!), das würzt und gibt ein knackig-frisches Erlebnis, auch wenn der Salat schon länger gezogen hat.

16.5.03 Andischatz CK

Scharfe Hühnersuppe

Zutaten für Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)

1 Liter Hühnerbrühe

1 Zwiebel(n), rote

1 Paprikaschote(n), rote

1 Paprikaschote(n), gelbe

1 Chilischote(n), grüne frische

1 Stängel Zitronengras

25 g Butter

100 g Käse (geriebener Emmentaler)
1 reife Avocado(s)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in der Hühnerbrühe 15 Minuten garen. Herausnehmen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Paprika und Chilischote putzen, entkernen, waschen und würfeln. Zitronengras fein hacken. Butter erhitzen. Zwiebeln, Paprika, Chili und Zitronengras darin anschwitzen. Die Brühe zugießen und 15 Minuten sanft kochen lassen. Dann Käse einrühren und in der Suppe schmelzen lassen. Das Fleisch zufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken (nicht mehr kochen lassen). Avocado schälen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch würfeln und in die Suppe geben.

10.6.03 Vanja CK

Pikant

Pikant	32
Avocado - Likör	33
Avocado Käsesandwich	33
Avocado mit Ei 3 Eigelb + 4 Ei	34
Avocado mit Honigsauce	35
Avocado Terrine mit Pilzen 2 Ei	35
Avocado - Brot 1 Ei	36
Avocado- Orangen- Creme	37
Avocado-Käsesandwich	37
Avocadocreme	38
Avocadokreme mit Meerrettich	38
Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen 2 Ei	38
Avocados mit Roquefortcreme	39
Avocadosuppe mit Dill	40
Guacamole	40
Guacamole a la Jens	41
Guacamole, echt mexikanisch	41
Kalte Avocadosuppe mit Rauke	42
Kartoffelsamtsuppe mit Avocado	43
Knoblauch Guacamole	43
Marinierter Mozzarella	44
Mexikanische Suppe mit Avocadocreme	45
Möhren - Kartoffelpuffer mit Avocadocreme 3 Ei	45
Möhrensuppe mit Quarkklößchen und Avocadokugeln 1 Ei	46

Rufcolasuppe.....	47
Safranreis mit Avocado.....	48
Scharfe Schokoladensauce.....	48
Süße Avocado mit Himbeeren.....	49
Tomaten Avocado Wildreis.....	50
Topinambur- Puffer mit Avocadocreme 2 Ei.....	50

Avocado - Likör

Zutaten für Portionen

- 1 Avocado(s), sehr reif
- 100 g Puderzucker
- 125 ml süße Sahne
- 250 ml Weinbrand
- 1 Prise Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Die butterweiche Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Dann durch ein Sieb streichen. Das Avocado-Mark mit dem Zucker schaumig schlagen. Dann Sahne und Weinbrand nach und nach hineinschlagen. Eine Prise Cayennepfeffer gibt dem Likör einen leicht pikanten Geschmack.

Tipp: Avocado-Likör genießt man am besten frisch. Nach längerer Aufbewahrung verliert er an Farbe. Kühl aufbewahren und vor Genuss gut durchschütteln.

30.4.03 Dragonfly-Lady CK

Avocado Käsesandwich

- 8 Scheiben. Vollkorntoast
- Mayonnaise
- 4 Salatblätter
- 4 Scheiben. Cheddar
- Salsasoße
- Alfalphasprossen
- 1 Avocado

Vier Brotscheiben dünn mit Mayonnaise bestreichen. Je ein Salatblatt und eine Scheibe Käse auf die Brote legen. Etwas Salsasoße auf dem Käse verstreichen. Alfalphasprossen und dünne Avocadofilets obenauf legen. Zuletzt mit Brotscheiben abdecken. Fertig! Die

Sandwichs lassen sich gut in einer Plastik-Box transportieren.
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Avocado mit Ei

3 Eigelb + 4 Ei

Zutaten für Portionen

6 EL Essig
4 EL Wein, weiß
Pfeffer
1 kleine Zwiebel(n)
3 Ei(er) davon nur das Eigelb
Prise Salz
150 g Butter
1 TL Estragon, gehackt
4 Ei(er)
2 reife Avocado(s)

ZUBEREITUNG

Essig (4 EL), Weißwein, Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen. Zwiebel schälen, fein hacken und in den Sud geben. Bei kleiner Hitze auf 3 EL Flüssigkeit einkochen lassen, passieren und zur Beiseite stellen.

Für die Sauce: Eigelbe mit 1 Prise Salz verrühren. Den abgekühlten Sud zufügen und im Wasserbad erhitzen. Das Wasser sollte dabei jedoch nicht kochen. Die Butter nach und nach unterschlagen, bis die Masse dick und glänzend wird. Mit Estragon abschmecken. Die Sauce im Wasserbad warm halten, hin und wieder umrühren.

Wasser in einem flachen Topf aufkochen. Essig (2 EL) und Salz zugeben. Eier aufschlagen und in das Wasser gleiten lassen. 3-4 Min. leise pochieren, herausheben, gut abtropfen und die Ränder gleichmäßig beschneiden. Zum Warmhalten in lauwarmes Wasser legen.

Avocados waschen, abtrocknen halbieren und den Kern entfernen. Jede Hälfte mit 1 TL Sauce füllen und ein pochiertes Ei draufsetzen. Mit etwas Sauce überziehen und die restliche Sauce Bearnaise getrennt zu den Avocados servieren.

31.10.00 Metal* CK

Avocado mit Honigsauce

- 2 Avocados
- 1 Grapefruit
- 1 sm Zwiebel
- 1 tl Senfpulver
- 3 El Honig
- 1 Zitrone
- 4 El Olivenöl

Avocados halbieren, Kern entfernen, schälen, in nicht zu große Stücke schneiden. Diese mit Zitronensaft einreiben. Grapefruit schälen, in Stücke teilen und Kerne entfernen.

Zwiebelwürfel mit Senfpulver, Honig und restlichem Zitronensaft im Mixer verquirlen, nach und nach Olivenöl zugeben. Kaltstellen. Früchte auf Tellern anrichten, mit kalter Sauce begießen.

Avocado Terrine mit Pilzen

2 Ei

- 15 g Getrocknete Morcheln
- 200 g Champignons
- 10 g Butter; (1)
- 2 Avocados, reif
- 1 Zitrone; Saft
- ; Salz
- ; Schwarzer Pfeffer
- 10 g Butter; (2)
- 100 ml Doppelrahm
- 2 Eier
- 1/2 Bd. Schnittlauch

Morcheln in lauwarmem Wasser einweichen.

Champignons halbieren oder vierteln. In der Butter (1) kräftig anbraten, vom Feuer nehmen.

Avocados schälen, in Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft mischen. Die Hälfte der gebratenen Champignons beifügen und alles pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

Morcheln abtropfen lassen und in der Butter (2) ca. 4 Minuten

dünsten. Mit den restlichen Champignons mischen und würzen.

Doppelrahm und Eier verrühren. Mit den Pilzen und dem Schnittlauch zur Avocadomasse geben.

Eine Terrineform mit Klarsichtfolie auslegen, die Avocadomasse hineingeben und die Form mit Alufolie verschließen.

Die Terrine in eine größere Form stellen und mit so viel kochendem Wasser umgießen, dass sie zur Hälfte im Wasserbad steht. Sofort im auf 170 Grad C vorgeheizten Ofen während ca. 40 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem scharfen Messer die Garprobe machen.

Die Terrine vollständig auskühlen lassen. Die Terrine nie direkt aus dem Kühlschrank servieren!

2/95 Erfasst von Rene Gagnaux

Avocado - Brot

1 Ei

- 0,5 Avocado,
- 1 Ei,
- 20 g Salat,
- 1 Tomate,
- 20 g Radieschensprossen, (bzw. -Kresse)
- 1 Zitronensaft
- 50 g Joghurt-Salatcreme, (z.B. von Thomy)
- Salz,
- Pfeffer,
- 2 Vollkorn-Sandwich,

1) Ei hart kochen. Salat putzen. Tomate und Radieschensprossen waschen. abtropfen lassen.

2) Ei in Tomate in Scheiben schneiden. Avocado schälen, in Spalten schneiden, mit Zitrone beträufeln. Salatcreme salzen und pfeffern.

3) Sandwich mit Creme bestreichen, vierteln. 4 Brotviertel mit Salat, Avocado, Ei, Tomate und Sprossen belegen. Salatcreme zwischen streichen, mit Brotvierteln bedecken, mit Spießen feststecken.

Avocado- Orangen- Creme

4 Portionen

- 2 Avocados, reife
- 1 Orange
- 4 TL Orangenschale
- 4 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 30 g Puderzucker
- 125 ml Schlagsahne
- Zitronenmelisse

Avocados halbieren und die Steine auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen, dabei einen kleinen Rand stehen lassen. Orange filieren. Avocadofleisch, Orangensaft, Zitronensaft und Puderzucker mit dem Schneidstab pürieren. Sahne steif schlagen und unter die Avocadomasse heben. Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und in die Avocadohälften spritzen, 20 Min. kaltstellen. Mit Zitronenmelisse und Orangenfilets verzieren.

Avocado-Käsesandwich

- 8 Scheiben. Vollkorntoast
- Mayonnaise
- 4 Salatblätter
- 4 Scheiben. Cheddar
- Salsasoße
- Alfalphasprossen
- 1 Avocado

Vier Brotscheiben dünn mit Mayonnaise bestreichen. Je ein Salatblatt und eine Scheibe Käse auf die Brote legen. Etwas Salsasoße auf dem Käse verstreichen. Alfalphasprossen und dünne Avocadofilets obenauf legen. Zuletzt mit Brotscheiben abdecken. Fertig! Die Sandwichs lassen sich gut in einer Plastik-Box transportieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Avocadocreme

Zutaten für Portionen

- 1 reife Avocado(s)
- 2 EL saure Sahne
- 1 EL Limettensaft
- etwas Kreuzkümmel, gemahlener
- 1 EL Koriandergrün, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- etwas Tabasco

ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Saure Sahne, Limettensaft, Kreuzkümmel und Koriander untermischen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

12.4.04 Joviv CK

Avocadokreme mit Meerrettich

Portion/en: 4

- 2 Reife Avocados
- 6 El Zitronensaft
- 4 El Creme fraiche
- 200 g Säuerliche Äpfel, fein gerieben
- 3 El Meerrettich; frisch gerieben
- ½ TL ; Meersalz

Die Avocados schälen und entkernen. Den Zitronensaft und die Creme fraiche dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Äpfel und den Meerrettich unterrühren und mit Salz abschmecken. Die Creme möglichst frisch servieren. Gut verschlossen hält sie sich im Kühlschrank bis zum nächsten Tag, verfärbt sich aber etwas.

Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen 2 Ei

Nudeln-

- 1 reife Avocado; geschält, Kern entfernt

1 Tl Zitronensaft; frisch -gepresst
2 groß/e Eier
470 g Mehl
0,5 Tl ; Salz
1 El Sahne (nach Bedarf)

Sauce---

2 El Olivenöl
185 g frische Shiitake-Pilze; Stiel entfernt und Hüte in Würfel geschnitten
180 ml (Hühner)brühe
1 Tl frische Thymianblätter; fein gehackt, ersatzweise
0,5 Tl getrockneter Thymian; -zerrieben
; schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Eiertomaten; in Würfel -geschnitten
3 El Butter
125 g milder Ziegenfrischkäse; in Stücke zerteilt

Zum Garnieren

30 g Pinienkerne; geröstet

(*) Avocadonudeln mit Shiitake- Pilzen, Tomaten, Ziegenkäse und Pinienkernen

Für den Nudelteig das Avocadofleisch mit dem Zitronensaft pürieren. Die Eier zugeben und gründlich verrühren. In einer großen Schüssel Mehl und Salz vermengen, die Avocado-Eier-Mischung zugeben und zu einem glatten Teig

verarbeiten. Falls der Teig zu trocken ist, etwas Sahne untermischen. Den Teig 5 Minuten durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist. 1 Stunde ruhen lassen. Durch die Walzen der Nudelmaschine drehen und dünn ausrollen, mit dem Spezialaufsatz zu Bandnudeln schneiden.

Für die Sauce das Olivenöl in einer schweren Pfanne erhitzen, die Pilze hineingeben und 1 Minute bei hoher Temperatur braten. Die Brühe zugeben

und aufkochen lassen. Thymian, Pfeffer, Tomaten, Butter und Ziegenkäse zugeben, kurz köcheln lassen und den Käse unter Rühren schmelzen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser in 2-3 Minuten al dente kochen. Abseihen, abtropfen lassen und mit der Sauce vermengen. Portionsweise auf Teller verteilen und, mit Pinienkernen bestreut, servieren.

Avocados mit Roquefortcreme

2 reife Avocados
150 g Creme fraiche

- 1 klein Zwiebel
- 75 g Roquefortkäse
- 2 El Sahne
- schwarze Oliven und
- Salatblätter zum Garniere

Die Avocados waschen, abtrocknen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch bis auf einen ca. 1/2 cm breiten Rand herauslösen und pürieren (oder durch ein Sieb streichen). Die Creme fraiche hinzufügen und die Masse cremig schlagen. Die Zwiebel abziehen, fein reiben und unter die Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Roquefortkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit der Sahne verrühren und unter die Avocado-creme heben. Die Creme in einen Spritzbeutel füllen und in die Avocadohälften füllen, mit den Oliven und Salatblättern garnieren und servieren.

Avocadosuppe mit Dill

- 2 reife Avocados,
- 1 Zitrone,
- 500 ml Hühnerbrühe,
- 2 El trockener Sherry,
- 1 El frischer Dill oder
- 1 TL -gemahlener Dill,
- 1 klein/e Zwiebel,
- 100 g Crème fraiche

Zunächst muss die Hühnerbrühe abkühlen. Avocados schälen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht verfärbt. Die Avocados mit der Hälfte der Brühe und der Zwiebel im Mixer fein pürieren. Dabei entsteht eine dicke, glatte Creme. In eine Glas- oder Porzellanschüssel geben und mit dem Sherry, der Creme fraiche, Salz und Pfeffer sowie der restlichen Brühe verrühren. Abschmecken. Den kleingeschnittenen Dill über die Suppe geben und für einige Minuten in das Gefrierfach stellen. Die Avocadokreme sollte gekühlt serviert werden.

Guacamole

- Zutaten für Portionen
- 1 Avocado(s), sehr reif
- 2 Zehe/n Knoblauch

1 Zitrone(n), den Saft davon
½ TL Senf
1 TL Öl (Oliven)
1 Fleischtomate(n)
½ Bund Basilikum
Zucker
Salz
Pfeffer
Tabasco

ZUBEREITUNG

Avocado schälen, Stein entfernen. Avocadofleisch durchs Haarsieb streichen, Knoblauch reinpressen, mit Zitronensaft, Senf, Öl und Gewürzen verrühren. Tomate häuten, entkernen, würfeln, Basilikum hacken, beides unter das Avocadopüree mischen. Mit Tabasco abschmecken.

Passt zu geröstetem Brot oder Nacho.

21.4.01 Petra Regina CK

Guacamole a la Jens

1 Avocado (möglichst reif)
250 g Schmant
1 Knoblauchzehe
½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Avocado schälen und den Kern entfernen. In den Mixer geben. Die Knoblauchzehe in den Mixer ausdrücken, den Schmant dazugeben. Alles gut durchmixen, bis kein Brocken mehr übrig ist und mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone abschmecken.

Guacamole, echt mexikanisch

2 Reife Avocados
2 sm Tomaten
1 Zwiebel
2 Grüne Chillis
1 El Korianderblättchen
2 El Öl

; Salz
; Pfeffer

Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Tomaten schälen, halbieren, entkernen, fein hacken. Zwiebel und Chilis (ohne Kerne) fein hacken. Korianderblättchen in feinen Streifen, Öl zugeben, alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, anrichten, möglichst rasch servieren.

TIP: Den Avocadokern in die Guacamole legen, damit sich die Sauce nicht so schnell verfärbt.

DAZU: z.B. Tortilla-Chips

Kalte Avocadosuppe mit Rauke

Portion: 4

- 1 Reife Avocado
- 2 El Zitronensaft evtl. die Hälfte mehr
- 500 ml Geflügelfond
- 4 El Schlagsahne
- ; Salz
- Weißer Pfeffer
- 3 Scheibe Weizentostbrot
- 1 El Butterschmalz evtl. die doppelte Menge
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Raukesalat

Avocado(s) halbieren, Stein(e) auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und zusammen mit der Hälfte vom Zitronensaft und dem Geflügelfond cremig pürieren. Schlagsahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Abgedeckt mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Toastbrotsscheiben entrinden und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen vierteln und zugeben. Toastbrotwürfel zugeben und rundherum goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knoblauch entfernen.

Rauke putzen, waschen, einige Blätter beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden.

Suppe aus dem Kühlschrank nehmen, auf Teller verteilen und mit Brotwürfeln und Raukestreifen anrichten. Mit den restlichen Raukeblättern garniert servieren.

Kartoffelsamtsuppe mit Avocado

Zutaten für 2 Portionen

500 g Kartoffeln, (mehlig)

1 Liter Fleischbrühe

1 Avocado(s)

etwas Kreuzkümmel

2 EL Petersilie

1 Zitrone(n), abgeriebene Schale davon

200 g Sauerrahm (saure Sahne)

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und mit der Brühe und dem Kreuzkümmel zum Kochen bringen. Wenn die Kartoffeln weich sind, Petersilieblättchen und Zitronenschale zugeben und die Suppe sehr fein pürieren. Dann die Suppe wieder erhitzen (nicht kochen), Sauerrahm unterziehen. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten 3 Minuten in der Suppe ziehen lassen. Suppe auf Teller verteilen, mit gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

19.9.02 Marmelada CK

Knoblauch Guacamole

1 Avocado; reif

50 g Tofu; oder Magerquark

6 Knoblauchzehen durchgepresst

½ md Paprika

2 Frühlingszwiebeln

2 EL Petersilie; feingehackt

½ TL Currypulver

½ TL Thymian

¼ TL Pfeffer, schwarz

6 TL Tomatenketchup

3 ds Tabasco

½ Zitrone; Saft besser: Limette

Avocadofleisch und Tofu in einer Schüssel zerdrücken, Knoblauch, feingehackte Paprikaschote und feingehackte Zwiebel untermengen, Kräuter und Gewürze zufügen, Ketchup und Zitronensaft untermischen, mit Tabasco abschmecken. Diese Knoblauch- Guacamole sollte nach Möglichkeit frisch gegessen und nicht länger als einige Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die Mexikaner essen Guacamole zu knusprig gebratenen Stücken von Tortillas. Mit Kräckern oder Knäckebrötchen schmeckt Guacamole aber auch sehr gut.

Marinierter Mozzarella

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Mozzarella à 150 g
- 2 Zehe/n Knoblauch
- Salz, jodiert
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 3 EL Aceto balsamico
- 2 Tomate(n), fest
- 1 Avocado(s), reife
- ½ Bataviasalat o. ä.
- 4 EL Öl
- 1 Bund Dill

ZUBEREITUNG

Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch pellen, Essig mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, über den Käse träufeln. Der Käse sollte mind. 30 Minuten durchziehen. Knoblauch über den Käse pressen oder unter die Marinade rühren. Tomaten waschen, vierteln, würfeln. Avocado halbieren, entsteinen, schälen, würfeln, mit Zitrone beträufeln. Salat waschen, in Streifen schneiden. Streifen auf einer Platte anrichten, Käse darauf geben, Tomaten-Avocado-Würfel darüber streuen.

Marinade (restliche) und Olivenöl darüber träufeln. Nochmals leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen, Dill waschen, schneiden, über den Salat streuen.

4.11.01 Manu CK

Mexikanische Suppe mit Avocadocreme

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 große Zwiebel(n), (gehackt)
- 2 Zehe/n Knoblauch, (durch die Presse gedrückt)
- 2 TL Koriander, gemahlener
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlener
- 1 Paprikaschote(n), rote (geputzt und gewürfelt)
- 3 Chilischote(n), rote (entkernt und in Ringe geschnitten)
- 400 g Kidneybohnen, rote (Dose, abgetropft)
- ¾ Liter Tomatensaft
- 1.5 EL Chilisaucе
- 50 g Chips (Tortilla-Chips), zerkleinerte
- Salz und Pfeffer
- Koriandergrün zum Garnieren
- 1 reife Avocado(s), (für Avocadocreme)
- 4 Lauchzwiebel(n), (gehackt, für Avocadocreme)
- 1 EL Zitronensaft, (für Avocadocreme)
- 1 EL Koriandergrün, gehacktes (für Avocadocreme)

ZUBEREITUNG

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Gewürze, Paprika und 2/3 der Chiliringe zugeben. alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Kidneybohnen, Tomatensaft und Chilisoße zugegeben, alles zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf 30 Minuten schmoren lassen. Inzwischen die Avocadocreme zubereiten: Avocado schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln und in einer Schüssel mit Lauchzwiebeln, Zitronensaft, und Koriandergrün vermischen. Mit Salz + Pfeffer abschmecken, dann mit Klarsichtfolie abdecken. Die Suppe zusammen mit den zerkleinerten Tortilla-Chips in den Mixer geben und pürieren, In einen sauberen Topf gießen und erhitzen. Sofort mit der Avocadocreme und mit Löckchen der restlichen Chiliringe und einigen Korianderblättchen garniert servieren.

3.4.03 Snoppy FFM CK

Möhren - Kartoffelpuffer mit Avocadocreme 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Möhre(n)
- 2 Zwiebel(n)
- 3 Ei(er)
- 2 EL Haferflocken

Salz und Pfeffer
Öl zum Braten
1 Avocado(s), weiche
1 EL Senf, grobkörnig
Cayennepfeffer
1 Zehe/n Knoblauch
3 EL Joghurt oder mehr
1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln schälen und reiben. Mit Eiern und Haferkleieflocken mischen, Salz und Pfeffer unterrühren.

In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen.

Für jeden Pfannkuchen jeweils 1 EL der Mischung hineingeben, rund austreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Avocado quetschen und mit Senf, Cayenne, Knoblauch, Joghurt und Zitronensaft verrühren.

Schmeckt auch kalt ganz super.

25.3.02 Maharat CK

Möhrensuppe mit Quarkklößchen und Avocadokugeln 1 Ei

Leichte Gemüseküche

Zutaten für 2 Portionen
500 g Möhre(n)
2 EL Butter oder Margarine
125 ml Wasser
1 TL Salz
1 EL Butter
65 g Grieß
1 Ei(er)
2 EL Petersilie, gehackt
750 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Orange(n)
1 Avocado(s)
1 Prise Ingwer

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Butter oder Margarine erhitzen und die Karotten darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser mit dem Salz und 1 EL Butter in einen (anderen) Topf geben und zum Kochen bringen. Den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen unditerrühren , bis sich der Grießkloß vom Topfboden löst. Das Ei und die Petersilie darrunterschlagen. Salzwasser zum Kochen bringen und 12 - 16 kleine Grießklößchen abstechen, in das Salzwasser geben und bei geringer Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Karotten im Mixer (oder mit Stabmixer) pürieren, in einem Topf mit der Gemüsebrühe verquirlen und erneut erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer und Orangensaft abschmecken. Die Avocado halbieren, mit einem Kugelstecher kleine Kugeln ausstechen und in die Möhrensuppe geben. Die Suppe nochmals erhitzen, abschmecken, nicht mehr kochen lassen, anrichten und die heißen Grießklößchen in die Suppe legen. Die Möhrensuppe ausgarnieren und sofort servieren.

Die Suppe hat einen sehr interessanten Geschmack und lässt sich sehr gut vorbereiten.

1.1.04 Paola2000 CK

Rufcolasuppe

Minestra di Rucola

Zutaten für 2 Portionen

2 Bund Rucola

100 g Kartoffeln

1 Wurzel/n Petersilie

2 Pfirsiche

3 Schalotte(n)

1 EL Butter

¾ Liter Gemüsebrühe

50 ml Wermut, trockener

1 Avocado(s)

etwas Zitronensaft

200 g süße Sahne

Prise Salz

Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Rucola waschen und putzen, die Stiele abschneiden und zur Seite legen. Die Blätter trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln und Petersi-

lienwurzel schälen und grob würfeln. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und grob klein schneiden.

Die Schalotten schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten mit den Kartoffeln und der Petersilienwurzel andünsten. Rucolastiele und Pfirsiche dazu geben. Die Gemüsebrühe und den Wermut angießen und alles zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Avocado halbieren, den Stein herauslösen, die Frucht schälen und würfeln. Dann sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird. Die Sahne steif schlagen.

Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, salzen und kräftig pfeffern. Die Sahne und den Rucola unterheben. Nicht mehr kochen! Die Avocadowürfel in die Suppe geben, dann servieren.

16.3.04 Elljaja CK

Safranreis mit Avocado

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Msp. Safranpulver
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 6 EL Wein, weiß, trocken
- 700 ml Hühnerbrühe
- 4 EL Butter
- 350 g Reis (Risottoreis)
- Salz und Pfeffer
- 1 Avocado(s)

ZUBEREITUNG

Die Butter in einem Topf zerlassen. Darin die Zwiebel bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls glasig werden lassen.

Wein, Safran und 600 ml Hühnerbrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Darin den Reis 15 Minuten garen, würzen.

Die Avocado für die Garnitur entsteinen und schälen. Das Fleisch würfeln und in Zitronensaft wenden, damit es nicht verfärbt. Den fertig gekochten Reis in eine vorgewärmte Schüssel geben und die Avocadostücke darüber streuen.

2.10.02 Mariatoni CK

Scharfe Schokoladensauce

mexikanische Schokoladensauce mit Avocado

Zutaten für Portionen

100 g Schokolade, Zartbitter (mind. 60%)

1 Avocado(s) (vollreif)

½ Zitrone(n), (Saft davon)

4 Zehe/n Knoblauch

2 kleine Chilischote(n), getrocknet

400 g Lasagneplatte(n)

Salz und Pfeffer

1 Msp. Piment

ZUBEREITUNG

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Öl erhitzen, Knoblauch hacken, anrösten, Chilischoten mitrösten. Die Lasagneblätter "al dente" kochen. Die Schokolade mit dem Knoblauchöl verrühren, etwas Nudelwasser zufügen, bis eine nicht zu flüssige Sauce entstanden ist. Die noch feuchten Nudeln mit der Sauce übergießen und umwenden. Avocadostücke darüber streuen und sofort servieren.

Getränketipp: ein kühles Pils

20.11.03 Christina1 CK

Süße Avocado mit Himbeeren

Zutaten für Portionen

2 Avocado(s), reif

1 Zitrone(n), Saft davon

2 EL Honig

1 TL Zimt

250 g Himbeeren, tiefkühl

2.5 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Himbeeren auftauen lassen. Zitronensaft mit dem Honig verrühren. Avocados schälen und halbieren, Kerne entfernen. Quer in feine Spalten schneiden. Je eine Avocadohälfte auf einem Teller anrichten. Sofort mit Zitronen-Honig-Saft übergießen und mit Zimt bestäuben. Die Himbeeren im Mixer mit Zucker pürieren. Jeweils einen dicken Klecks der Himbeersauce neben die marinierten Avocadospalten geben.

4.1.03 Dasty CK

Tomaten Avocado Wildreis

Zutaten für 1 Portionen

250 g Reis, wild

4 Tomate(n)

2 Avocado(s)

40 g Butter

Kräutermeersalz

1 Kräuter Sträußchen

ZUBEREITUNG

Wildreis mit einem Sieb unter lauwarmen Wasser Waschen.

Wildreis mit 400 bis 500 ml Wasser aufsetzen und aufkochen. Auf kleinem Feuer je nach Sorte 30 bis 40 Minuten zugedeckt garen. Der Reis ist gar, wenn die Körner gesprungen sind und sich leicht rollen. Reis nach Belieben würzen.

Tomaten halbieren, Stielansatz entfernen. Früchte entkernen und würfeln.

Avocado halbieren, entkernen und schälen. Avocadofleisch würfeln.

Avocado- und Tomatenwürfelchen zusammen mit den gehackten Kräutern unter den heißen Reis mischen. Abschmecken. Mit der Butter verfeinern.

30.10.00 Momo CK

Topinambur- Puffer mit Avocadocreme 2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

250 ml Buttermilch

½ Würfel Hefe

200 g Topinambur

200 g Mehl

2 Ei(er)

4 EL Öl

Thymian

1 Avocado(s)

100 g Schmand

1 Zehe/n Knoblauch

1 Kästchen Kresse

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hefe in etwas lauwarme Buttermilch einrühren und gehen lassen. Eier, Mehl, restliche Buttermilch verquirlen. Die Hefemischung dazugeben. Den

Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Die Topinambur- Knollen dünn schälen, waschen und reinraspeln, zum Teig geben und mit Salz und gehacktem Thymian abschmecken. Das Öl in eine Pfanne geben, erhitzen und etwa 8 kleine Puffer darin ausbacken. Die Avocado halbieren, Haut und Kern entfernen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Schmand, einer Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer pürieren. Anrichten: Je 2 Puffer auf einem Teller, darauf ein Klecks Creme mit einem Sträußchen Kresse obendrauf.

27.4.01 Petra Regina CK

Salat

Salat	51
Avocado - Birnen - Salat.....	51
Avocado mit Wintersalat.....	52
Avocado - Papaya - Salat.....	53
Avocados mit Gorgonzolacreme auf Salatbett.....	53
Avocadosalat.....	53
Avocadotartar	54
Chief's Salat.....	54
Gurkensalsa	55
Mexikanischer Salat	56
Rufcolasalat fruchtig frisch.....	57
Salattraum.....	58
Spargelsalat mit Eiern, Avocado, Tomaten	58
Sprossensalat mit Avocado - Dressing	59
Tomaten-Avocado-Salat mit Garnelen	60

Avocado - Birnen - Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 2 EL Pinienkerne
- 2 Avocado(s), reife
- 2 Birne(n), reife
- 3 Limette(n)
- Öl (Olivenöl)
- 75 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

ZUBEREITUNG

In einer kleinen, versiegelten Pfanne die Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten.

Avocados und Birnen schälen, halbieren und entkernen. Früchte vierteln, in schmale Streifen schneiden, im Wechsel auf einem Teller anrichten und mit Limettensaft und Olivenöl beträufeln.

Den Parmesan reiben und mit den Pinienkernen über den Salat streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Salat schmeckt nur dann gut, wenn Avocados und Birnen wirklich reif sind.

15.10.02 Ronomu CK

Avocado mit Wintersalat

Portion/en: 4

- 4 Avocados
- Wenig Zitronensaft
- 400 g Chicoree

Sauce-----

- 3 El Aceto Balsamico
- 1 El Senf
- 1 El Zitronensaft
- 1 Schalotte; mit Knoblauchpresse ausgepresst oder sehr fein gehackt
- 50 ml Olivenöl
- ; Salz
- ; Pfeffer

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Schalotte verrühren. Öl unter Rühren zufügen, würzen.

Zubereiten: Avocados kurz vor dem servieren halbieren, Kern entfernen. Schnittflächen mit wenig Zitronensaft bestreichen und mit einigen Salatblättern auf Teller geben. Restlichen Salat in sehr feine Streifen schneiden, in die Avocadohälften füllen. Sauce darüber verteilen, sofort servieren.

Avocado - Papaya - Salat

2 Portionen

- 1 Avocado
- 1 Papaya
- 50 g Parmesan
- Zitronensaft

Zubereitung: Die Papaya- und Avocadowürfel mit Zitronensaft marinieren und mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Avocados mit Gorgonzolacreme auf Salatbett

- 1 sm Eichblattsalat
- 4 Avocado
- 60 g Gorgonzola m. Mascarpone
- 60 g Butter
- 125 g Magerquark
- ; Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Salatblätter zupfen, gut waschen und trocknen. Sternförmig auf einem großen Teller anrichten. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen.

Käse, Butter und Quark mit dem Mixstab verrühren, Fruchtfleisch unterrühren und gut würzen. Die Masse wieder in die ausgehöhlten Avocados füllen und auf den Salatblättern anrichten. Vor dem Servieren kühlen.

Avocadosalat

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Avocado(s)
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Kräuter der Provence
- 150 g Joghurt
- 1 EL Sherry
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Tomate(n)
- 200 g Champignons

Dill

ZUBEREITUNG

1 Avocado halbieren, Kern entfernen, schälen und in Scheiben schneiden. Fruchtfleisch sofort mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Die andere Avocado mit Zitronensaft, Kräutern der Provence und Joghurt pürieren, Sherry zugeben. Abschmecken. Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, in Achtel schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit den Avocadospalten anrichten, Salatsoße darüber geben. Salat mit Dill bestreuen.
Knoblauchbaguette dazu reichen

24.6.03 Knuspernudel CK

Avocadotartar

Fingerfood

1 Rezept

- Salatgarnitur (feiner -Frisee)
- 1 Avocado
- 1 Schalotte
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchöl

Die Avocado schälen und halbieren, in Würfel schneiden und mit gewürfelten Schalotten, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. In einem speziellen Löffel auf feingezupftem Frisee anrichten.

Chief's Salat

Zutaten für Portionen

- 3 Hähnchenbrustfilet
- 500 ml Hühnerbrühe
- 6 Scheibe/n Speck, durchwachsen
- 3 Ei(er), hartgekocht
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 rote Peperoni
- 1 Avocado(s)
- 400 g Lattich

50 g Rucola
4 EL Essig (Rotwein)
4 EL Mayonnaise
8 EL Öl (Oliven)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hühnerbrühe zum Kochen bringen und die Hähnchenbrüste darin garen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden und knusprig ausbraten. Eier schälen, fein hacken und mit der Petersilie mischen. Peperoni und Avocado halbieren, entkernen und würfeln. Lattich in Streifen schneiden.

Die Rucolablätter auf einer Platte ausbreiten und alle Zutaten darauf anordnen.

Für die Sauce:

Rotweinessig, Mayonnaise und Olivenöl gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu dem Salat reichen.

25.11.00 Sonja* CK

Gurkensalsa

Zutaten für Portionen

1 Salatgurke(n)
1 Paprikaschote(n), rot,
2 Frühlingszwiebel(n)
1 Tomate(n)
½ Bund Koriander
1 Avocado(s)
2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
2 Chilischote(n), rot, frisch, entkernt
3 EL Öl
4 EL Limonensaft
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Gemüse waschen. Gurke in kleine Würfel schneiden und etwas salzen. Tomate überbrühen, die Haut abziehen, entkernen und würfeln. Paprika auch entkernen und fein würfeln. Frühlingszwiebel mit dem Grün fein hacken, ebenso den Koriander. Das Fruchtfleisch der Avocado auslösen, würfeln und mit etwas Limonensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern. Chilischote auch in winzige Würfel schneiden. Alle Zutaten mit

dem Knoblauch vermischen. Aus Öl, dem restlichen Limonensaft, Zucker, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren, diese über die Gemüsemischung geben und alles durchziehen lassen.

29.6.03 Sofi CK

Mexikanischer Salat

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hackfleisch vom Rind

1 Beutel Salat, gemischt (wahlweise 1/2 Kopf Eisbergsalat)

1 Dose/n Mais

1 Dose/n Kidneybohnen

250 g Käse (Chester-Käse, wahlweise Emmentaler)

2 Avocado(s), reif

1 Glas Miracel Whip (evtl. Balance)

Tomatenketchup

Balsamico

Tabasco

2 Zwiebel(n)

1 Tüte/n Chips (Paprika-Chips, z.B. Crunchips)

Öl (Olivenöl)

4 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Fleisch zubereiten:

Die Zwiebeln klein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Rinderhack hinzugeben und braten. Währenddessen mit Salz, Pfeffer und (je nach Geschmack auch reichlich) Tabasco würzen. Das Fleisch darf ruhig knusprig braun werden. Schön zerteilen, so dass die Klumpen nicht zu groß sind. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Abschmecken nicht vergessen, darf durchaus scharf sein!

Salat zubereiten:

Salat in eine Schüssel geben (ein 250g-Beutel Mischsalat ist genau die richtige Menge und sieht nett aus, weil meistens etwas Radicchio dabei ist. Wer's selber machen mag, nimmt einfach eine entsprechende Menge Eisbergsalat und rupft ihn schön klein).

Tomaten würfeln (ca. 1 cm Kantenlänge) und dazu geben, Avocado teilen, Kern entfernen, schälen und ebenfalls würfeln und hinzugeben, Käse würfeln und hinzugeben. Mais abtropfen lassen und hinzugeben, Kidney-Beans abtropfen, Dose nochmals mit Wasser füllen und abgießen, dann Bohnen hinzufügen.

Abgekühltes Fleisch zum Salat geben und alles vermischen. Salat nochmal gut ansehen, so sieht er nämlich echt lecker aus. So klasse sieht er nachher nicht mehr aus, aber dafür schmeckt er lecker. ;-)

Als letztes, Chipstüte öffnen und Chips klein zerdrücken, bis es Chips-Brösel sind. Die Hälfte davon in den Salat geben (quasi als Gewürz). Die andere Hälfte aufheben, wird später noch gebraucht!

Balsamico-Essig über den Salat geben (keine Angst, wer hier vorsichtig ist, kann später noch abschmecken).

Die Sauce:

Ungefähr 3/4 des Glases Miracel Whip in eine Schüssel geben und mit Ketchup verrühren. Je nach Geschmack eher etwas mehr Ketchup verwenden, bis die Sauce eine schöne rosa Farbe hat. Mit etwas Tabasco abschmecken.

Das Finish:

Sauce über den Salat geben und gut vermengen. Jetzt kann man noch abschmecken mit Tabasco, Ketchup und ggf. Balsamico. Je nachdem wie scharf das ganze sein soll.

Der Salat darf jetzt gerne etwas ruhen und ziehen. Je länger er zieht, desto besser schmeckt er (und dass die Salatblätter labbriger werden, stört eigentlich gar nicht). Man kann den Salat (oder Reste davon) auch sehr gut über Nacht abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag noch essen. Ich finde, dann schmeckt er am besten!

Servieren!

Jede Portion des servierten Salats mit frischen Chipkrümeln bestreuen (ich habe doch gesagt, dass man sie aufheben soll!), das würzt und gibt ein knackig-frisches Erlebnis, auch wenn der Salat schon länger gezogen hat.

16.5.03 Andischatz CK

Rufcolasalat fruchtig frisch

Zutaten für Portionen

1 Bund Rucola

150 g Champignons, kleine (weiß oder braun)

3 Mandarine(n), oder 1kl. Dose

1 Avocado(s)

4 EL Öl (Olivenöl)

2 EL Aceto balsamico

etwas Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle

Salz

1 TL Senf

1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Rucola waschen wenn nötig und evtl. einmal durchschneiden, Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden, Mandarinen in kleine Stücke schneiden, Avocado in nicht zu kleine Stücke schneiden (matscht sonst schnell), alles

zusammen in einer großen Schüssel mischen. Das Öl mit dem Essig, dem Senf, Honig, Salz und Pfeffer ordentlich verrühren, über den Salat geben, vermischen und sofort servieren. Als Alternative zu Rucola schmeckt natürlich Feldsalat super, oder man nimmt beide Salate. Auch Kresse zuletzt drübergestreut und auch einige geröstete Pinienkerne sind lecker. Der Salat schmeckt einfach so mit Tomaten Chiabatta, oder zu Nudeln oder Reis mit gebratenem Hähnchenfilet.

19.3.03 Lunack CK

Salattraum

Zutaten für 4 Portionen

200 g Feldsalat

1 Kopf Salat, krauser, kleingezupft

4 große Champignons, in Scheiben

1 Avocado(s), geschält, in kleine Stücke geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebel(n), in feine Ringe geschnitten

300 g Himbeeren, tiefgefroren oder frisch

20 g Zitronensaft

20 g Pinienkerne

4 EL Öl (Walnussöl)

2 EL Essig (Himbeeressig)

1 TL Senf, körniger

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Salate putzen und wenn nötig, klein zupfen, die klein geschnittene Avocado mit dem Zitronensaft beträufeln und mit den Champignons und den geschnittenen Frühlingszwiebeln mit dem Salat mischen.

Essig, Salz und Pfeffer, Honig und Senf mit dem Öl verquirlen und über den Salat gießen.

Die Pinienkerne rösten und über den nun fertigen Salat streuen.

18.9.02 Illa CK

Spargelsalat mit Eiern, Avocado, Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

500 g Spargel, weiß

Salz

3 Ei(er)

150 g Tomate(n)

3 EL Öl, neutral

4 EL Öl (Traubenkernöl)

1 EL Öl (Olivenöl)

2 EL Essig (Weißweinessig)

1 Avocado(s)

1 Bund Basilikum

1 Bund Sauerampfer

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Spargel schälen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. In Zitronen-Salz-Zuckerwasser garen.

3 EL Spargelwasser mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl zur Vinaigrette rühren. Eier hart kochen und in Achtel schneiden. Tomaten entkernen, fein würfeln. Avocado schälen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und mit den Tomatenwürfeln in die Vinaigrette geben. Auf einer Platte schichtweise anrichten, mit Vinaigrette begießen, mit Basilikum und Sauerampfer bestreuen.

21.5.02 Sia° CK

Sprossensalat mit Avocado - Dressing

Zutaten für 2 Portionen

150 g Sprossen, gemischte

300 g Champignons, kleine

1 Avocado(s), kleine

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 kleine Zitrone(n)

Kräutersalz

200 ml Wasser

Pfeffer, weißer, Macis

ZUBEREITUNG

Die Keimlinge (z.B. Linsen, Rettich, Bockshornklee, Mungobohnen, Weizen) in einem Sieb gut abspülen. Die Pilze putzen.

Das Fruchtfleisch aus der Avocado mit 200 ml Wasser, dem Sonnenblumenöl und dem Saft der Zitrone pürieren. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Macis abschmecken.

Die Keimlinge und die Pilze gründlich mit der Salatsauce vermengen. 10 Minuten ziehen lassen und mit Vollkornbrot und Butter servieren.

12.7.03 EimerP CK

Tomaten-Avocado-Salat mit Garnelen

Zutaten für 2 Portionen

300 g Kirschtomate(n)

150 g Rucola

1 reife Avocado(s)

4 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

2 TL Senf

7 EL Öl

1 Bund Petersilie, glatte

2 Zehe/n Knoblauch

9 Garnele(n) (Riesengarnelenschwänze)

Zucker

ZUBEREITUNG

Kirschtomaten vierteln, Rucola etwas klein zupfen. Avocado schälen, fein würfeln. Alles mit Zitronensaft, Gewürzen, Senf und 5 EL Öl verrühren.

Petersilie klein schneiden, Knoblauch hacken. Garnelen der Länge nach halbieren. Im restlichen Öl von jeder Seite ca. 1 Min. braten, salzen, pfeffern. Zum Schluss mit Knoblauch und Petersilie bestreuen und dekorativ auf dem Salat anrichten.

11.1.02 Hobbykoechin CK

Sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht getestet.

Sowie alle freigeschalteten, mit Namen & Datum ,
vom

www.chefkoch.de

zusammen gestellt 23.11.2004, www.hans-joachim60.de

