

Vielseitig · Raffiniert · Köstlich

Aus Liebe zum Geschmack

Hass Avocados aus Peru

Guacamole

Zutaten
für 4 Personen

Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten

2 Hass Avocados
Saft von 1 Limette
Salz und Pfeffer
1 Tomate
1 Schalotte
1/2 rote
Paprikaschote

Zubereitung

1 Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken, bis nur noch wenige grobe Stücke verbleiben. Limettensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Tomate abspülen, vierteln und die Kernchen entfernen. Tomatenfruchtfleisch sehr fein würfeln, Schalotte pellen. Paprikaschote putzen und abspülen. Schalotte und Paprika ebenfalls sehr fein würfeln. Alles unter die Avocado-creme rühren. Nochmals abschmecken.

Variationen

Sie können die Guacamole ganz nach Ihrem Geschmack abschmecken, z.B. mit durchgepresstem Knoblauch oder feingehacktem Koriander. Wer möchte, rührt noch etwas fettarmen Joghurt unter die Avocado-creme.

Tipp

Falls Sie die Guacamole nicht sofort servieren, geben Sie den Avocadokern in die Guacamole, um Verfärbungen zu verhindern. Bedecken Sie die Schüssel mit Frischhaltefolie und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.

Nährwertangaben pro Portion
Energie: 113 kcal/ 473 kJ
Eiweiß: 1,2 g
Fett: 11,8 g
Kohlenhydrate: 1 g

Hass Avocado-Salat mit Räucherlachs und Garnelen

Zutaten
für 4 Personen

Zubereitungszeit
ca. 25 Minuten

Für die Vinaigrette
1 Bio-Zitrone
1 TL flüssiger Honig
1/2 TL fein geriebener
frischer Ingwer
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1 Zitrone abspülen und etwas Schale abreiben. Zitronensaft mit Zitronenschale, Honig und Ingwer verrühren. Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Avocados halbieren, entkernen, schälen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Lachs auf Teller anrichten. Avocadoscheiben und Garnelen darauf geben und mit der Hälfte der Vinaigrette beträufeln. Salat-Mix abrausen, trockentupfen und mit der restlichen Vinaigrette mischen. Anschließend über den Lachs- und Avocadoscheiben sowie den Garnelen verteilen. Etwas frisch gemahlene Pfeffer darüber geben und sofort servieren.

Für den Salat
2 Hass Avocados
150 g Räucherlachs
in Scheiben
80 g Tiefseegarnelen
(gekocht, ohne Schale;
aus dem Kühlregal)
1 Handvoll feiner
Salat-Mix

Nährwertangaben pro Portion
Energie: 262 kcal/ 1095 kJ
Eiweiß: 12,5 g
Fett: 22,1 g
Kohlenhydrate: 3 g

Baguette mit Schinken, Käse und Hass Avocado

Zutaten
für 4 Personen

Zubereitungszeit
ca. 15 Minuten

2 Hass Avocados
Saft von 1/2 Bio-
Limette
Salz und Pfeffer
1 Baguettebrot
(ca. 400 g)

Zubereitung

1 Avocado halbieren, Kern entfernen, aus der Schale löffeln und in einer Schüssel pürieren. Zitronensaft hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

100 g gekochter
Schinken
(in Scheiben)
8 Scheiben
Emmentaler
(ca. 150 g)

2 Baguettebrot vierteln und der Länge nach aufschneiden. Die Hälften mit Avocado-creme bestreichen.

3 Je eine Hälfte mit Käse und Schinken belegen und mit der anderen Hälfte zusammenklappen.

Nährwertangaben pro Portion
Energie: 535 kcal/ 2240 kJ
Eiweiß: 24,7 g
Fett: 25,6 g
Kohlenhydrate: 51 g

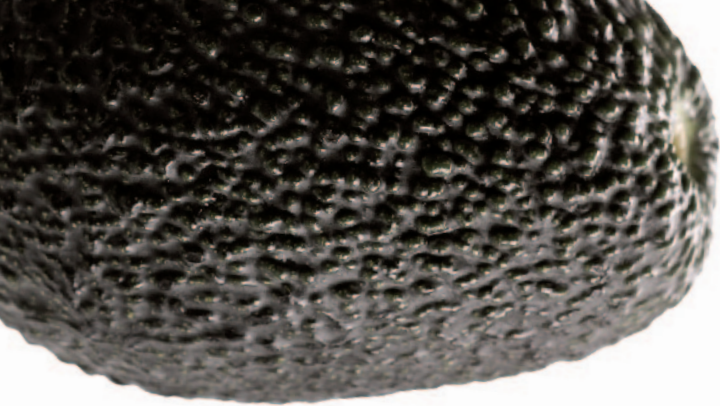
Kontakt

mk² marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24 · 53111 Bonn
fon: +49 (0) 228 94 37 87-0
fax: +49 (0) 228 94 37 87-7

Rezeptideen finden Sie auf
www.koestlicheavocados.com





Entdecken Sie Hass Avocados

Sie sind die Stars der peruanischen Küche: Hass Avocados.

Ihr wunderbar cremiges Fruchtfleisch zergeht geradezu auf der Zunge und überzeugt durch feinen, leicht nussigen Geschmack.

Erkennungsmerkmal dieser Avocadosorte, die von Mai bis September aus Peru zu uns kommt, ist ihre wellige, dunkle Schale. Hass Avocados sollten Sie nur reif verzehren. Den Reifegrad erkennen Sie ganz einfach an der Farbe der Schale.



Grün

Lassen Sie die Hass Avocado noch 5 bis 7 Tage reifen.



Dunkelgrün

Warten Sie noch 2 bis 5 Tage mit dem Verzehr.



Schwarz

Diese Hass Avocado ist für 1 bis 2 Tage genussreif!

Zubereitung der Avocado



1

Die Avocado der Länge nach entlang des Kerns einschneiden.



2

Die beiden Hälften in entgegengesetzter Richtung drehen, um sie zu trennen.



3

Den Kern mit einem großen Löffel entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.



4

Alternativ die Avocado schälen.

Tipps

- ✓ **Beträufeln Sie das Fruchtfleisch mit Zitronen- oder Limettensaft, damit es sich nicht verfärbt.**
- ✓ **Wenn Sie eine Avocadohälfte erst später essen möchten, entfernen Sie den Kern nicht, damit das Fruchtfleisch sich nicht verfärbt.**
- ✓ **Wickeln Sie angeschnittene Avocados mit Kern in Frischhaltefolie. Bewahren Sie diese maximal einen Tag im Kühlschrank auf.**

Vielseitige Hass Avocado

Hass Avocados lassen sich pur mit Salz und Pfeffer genießen, sie schmecken püriert oder in Scheiben geschnitten auf Brot. Mit ihnen lassen sich Dips zubereiten und sie passen zu Salat, Tomaten oder Thunfisch. Vielseitig und köstlich – ob als Snack oder Hauptgericht!

Was steckt drin?

- Hass Avocados enthalten überwiegend essentielle Fettsäuren.
- Der Fettgehalt einer reifen Frucht beträgt 15 %.
- 12 Vitamine stecken unter der dicken Schale, darunter Vitamin A, C, D und E sowie B-Vitamine, Vitamin K und Folsäure.
- Hass Avocados liefern Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Kupfer.

100 g Hass Avocado enthalten

167 kcal Energie,
15 g Fett, 0 g Eiweiß,
10 g Kohlenhydrate
und 6,7 g Ballaststoffe

Gewinnen Sie mit Hass Avocados

eine Reise nach Peru



Woran erkennen Sie eine genussreife Hass Avocado?

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage auf der Website www.koestlicheavocados.com.

Unter allen Teilnehmern verlosen wir zwei Reisen für jeweils zwei Personen nach Peru. Die Gewinner lernen dieses faszinierende südamerikanische Land kennen und wandeln in Machu Picchu auf den Spuren der Inka.

Auf der Website finden Sie weitere Rezepte für Hass Avocados aus Peru. Viele Spaß beim Ausprobieren.

Teilnahmebedingungen: Mitmachen dürfen alle Personen über 18 Jahre mit Ausnahme der Mitarbeiter von mk² marketing und kommunikation gmbh und an der Aktion beteiligten Unternehmen. **Einsendeschluss ist der 30.09.2012.** Pro Person und Haushalt ist nur eine Teilnahme möglich. Barauszahlung und der Rechtsweg sind ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Alle im Rahmen des Gewinnspiels erhobenen personenbezogenen Daten werden streng vertraulich behandelt. Die für die Abwicklung notwendigen Adressdaten werden von mk² marketing und kommunikation gmbh gespeichert.