

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 24

Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen

A close-up photograph of a dark grey plate with a wooden rim. On the left, a wooden skewer holds several pieces of golden-brown, grilled salmon. To the right, there are several slices of ripe avocado, some of which are topped with thin, circular slices of red onion. The avocado and onion are garnished with a small amount of fresh green herbs and a dusting of black pepper. A small wedge of lime is visible in the bottom left corner. The background is a blurred wooden surface.

Avocado

HAGEN GROTE – WISSENSWERTES AVOCADO

Die kulinarisch hoch geschätzte Frucht (lat. *Persea americana*) mit den Beinamen Butterfrucht oder Alligatorbirne ist nicht nur von wunderbar cremiger Konsistenz. Darüber hinaus versorgt sie uns mit dem höchsten Gehalt gesunder ungesättigter Fettsäuren und weiterer energiereicher Nährstoffe. Das verhalf ihr zur aktuell modischen Einordnung als Superfood. Obwohl wir sie umgangssprachlich als Frucht bezeichnen, ist sie botanisch korrekt eine Beere. Ursprünglich stammt sie aus dem Süden Mexikos, wo sie lange vor der Entdeckung Amerikas von den Ureinwohnern kultiviert wurde. Ihren Namen verdankt sie dem aztekischen Wort „ahuacatl“, was Butter des Waldes bedeutet. Erst durch die europäischen Entdecker gelangte sie in den Rest der Welt. Avocados wachsen in allen subtropischen und tropischen Gegenden und werden deshalb ganzjährig angeboten. Es soll über 500 Avocado-Sorten geben. Von den 200 kultivierten Arten haben einige wenige die wirtschaftlich grösste Bedeutung. Hier die erfolgreichsten und beliebtesten Sorten.

1 „Hass“ Avocado

Sie ist etwas ganz Besonderes. Im Unterschied zu allen anderen Avocados ist sie kein Ergebnis einer Züchtung, sondern einer spontanen Mutation. Diese neue Avocado-Art entdeckte der Postbote Rudolph Hass, nach dem sie benannt ist. Er entdeckte sie in den 1930er-Jahren zufällig in seinem kalifornischen Garten. Im Gegensatz zu allen anderen Avocados ist sie gut an ihrer dunklen, bräunlichen bis schwärzlichen Schale erkennbar. Je dunkler ihre Schale, desto reifer ist sie. Ihre Form ist kleiner, rundlich oval, die Haut runzelig und ihr Geschmack aromatisch nussig.

2 „Fuerte“ Avocado Diese Sorte ist eher klein, hat eine birnenähnliche Form mit grüner, glatter dünner Schale. Ihr Fruchtfleisch ist fest bis cremig und von mild aromatischem Geschmack. Gut reif ist sie, wenn sich der Stängelansatz leicht lösen lässt, dunkle Flecken auf der Haut weisen auf Überreife hin.

3 „Pinkerton“ Avocado In der Form ähnelt sie einer Birne. Ihre Schale ist immer dunkelgrün und von ungleichmässiger Struktur. Das Fruchtfleisch dieser Art lässt sich besonders leicht auslösen. Ein sehr feiner Geschmack mit leicht süsser Tendenz zeichnet sie aus. Dunkle Hautflecken warnen vor Überreife.

4 „Reed“ Avocado Die kugelförmige Frucht hat eine glatte grüne Haut. Ihr gelblich-cremiges Fruchtfleisch ist aromatisch, jedoch geschmacklich schwächer ausgeprägt als andere Sorten.

5 „Ryan“ Avocado Von den anderen Sorten unterscheidbar ist sie durch ihre rundliche Form. Ihre dunkelgrüne Schale ist ledrig rau. Im Geschmack ist sie angenehm cremig-nussig. Den Reifegrad erkennt man, wenn sie auf Druck leicht nachgibt.



Einkauf

Angebaut werden Avocados insbesondere in Mexiko, Südafrika, Indonesien und auch in Israel. Wegen längerer Transportwege werden die Früchte in entfernten Anbaugebieten unreif geerntet. Beim Einkauf sollte man Avocados deshalb aus dem relativ nahen Israel bevorzugen, die fast reif geerntet werden. Den Reifegrad prüft man beim Einkauf durch Druck auf die Frucht. Sie sollte noch fest sein und dem Druck leicht nachgeben. Lässt sich der Stängelansatz einfach auslösen, ist das ein sicheres Zeichen für einen ausreichenden Reifegrad. Zu weiche Früchte, die man auch an dunklen Flecken auf der grünen Schale erkennt, sind überreif und eventuell mit schwarzen Flecken im Fruchtfleisch ungeniessbar. Die schwärzliche Sorte „Hass“ wird in der Regel gut ausgereift angeboten. Zu harte unreife Früchte kann man einzeln in Zeitungspapier gewickelt bei Zimmertemperatur (keinesfalls im Kühlschrank) einige Tage nachreifen lassen.

Avocado und Gesundheit

Das cremige Fruchtfleisch hat zwar einen äusserst hohen, aber dennoch gesunden Fettanteil von etwa 30 %. Dabei handelt es sich um die für den Menschen lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Da sie der menschliche Körper nicht selbst bilden kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren schützen bei regelmässigem Verzehr das Herz-Kreislauf-System, beugen Diabetes und Krebs vor. Verschiedene Mineralstoffe, Beta-Carotin und Biotin fördern den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Die wichtigen Vitamine B, E, K und C sind reichlich vorhanden und werden dank des gleichzeitig hohen Fettgehaltes vom Körper optimal aufgenommen. Sie fördern die Konzentrationsfähigkeit, schützen die Gefässe und erhalten die Sehkraft. Magnesium dient dem Erhalt der Muskelkraft und verhindert Krämpfe. Ballaststoffe binden Cholesterin, Kalium senkt den Natriumgehalt. Hinzu kommen die essentiellen (lebenswichtigen) Mineralstoffe Kalzium und Eisen. Mit etwa 6 g Protein pro Frucht ist eine Avocado nahezu so nahrhaft wie ein Hühnerei.

Avocado und Ökologie

Hier kommt die Superfood-Frucht nicht so gut weg. Zuviel Wald wird jährlich gerodet, um neuen Avocado-Plantagen Platz zu machen. Ausserdem brauchen die Früchte nahezu doppelt so viel Wasser wie die natürliche Bewaldung. In den meist wasserarmen Anbauregionen sinkt deshalb der Grundwasserspiegel. Zusätzlich gefährden vermehrt eingesetzte Pflanzenschutzmittel die Trinkwasserqualität. Auch die langen Transportwege in energieintensiven Kühlkontainern stehen in der Kritik.

Avocadoöl

Hochwertiges Avocadoöl wird zum Erhalt der wertvollen Inhaltsstoffe durch Zerkleinern und Zentrifugieren des Fruchtfleisches ohne Erhitzen gewonnen. Industrielle Billigprodukte werden hingegen mit Haut und Kernen verarbeitet und bis zu 90 °C erhitzt. Kalt gewonnenes Avocadoöl wird zur längeren Haltbarmachung schonend raffiniert. Dann hat es einen feinen, mild nussigen, nahezu neutralen Duft und ist von klarer, schwach gelbgrüner Farbe. Es besteht zu 85 % aus hochwertigen ungesättigten Fettsäuren. Von anderen Pflanzenölen unterscheidet es sich nicht nur durch seinen hohen gesundheitlichen und kulinarischen Wert. Raffiniertes Avocadoöl kann bedenkenlos bis zu 250 °C erhitzt werden, ohne seine wertvollen Inhaltsstoffe zu verbrennen oder zu zersetzen. Im Vergleich dazu darf man Butterschmalz (geklärte Butter) nur bis 200 °C, Olivenöl bis 175 °C, Sonnenblumenöl bis 210 °C erhitzen.

Avocado in der Küche

Verarbeitetes Avocado-Fruchtfleisch verfärbt sich bei direktem Kontakt mit Sauerstoff. Wie auch bei anderen Früchten tritt durch die sogenannte enzymatische Reaktion eine braune Verfärbung ein und damit geht die schöne grüne Farbe verloren. Durch Zugabe von Zitronen- oder Limettensaft lässt sich dieser Prozess verlangsamen, aber nicht ganz aufhalten. Unter Luftabschluss, beispielsweise durch Abdecken mit Küchenfolie oder in einem Gläschen mit etwas Olivenöl bedeckt, gelingt das besser. Wenn nur eine Avocadohälfte verwendet wird, sollte man den Kern zum Aufbewahren in der restlichen Hälfte belassen und beides möglichst luftdicht in Küchenfolie einschlagen. Der in einer Hälfte belassene Kern verlangsamt zusätzlich die Verfärbung des Fruchtfleisches. Die gesundheit-

lich wertvollen Inhaltsstoffe sind hitzeempfindlich. Um sie zu erhalten, sollte das Fruchtfleisch möglichst kalt verwendet werden. Gekochte Avocados werden grau und schmecken bitter. Ihre kulinarische Karriere begann die Avocado als Grundlage der Guacamole, einer mexikanischen Avocado-Creme, die traditionell zur Taquitos gereicht wird. Taquitos sind zusammengefaltete oder gerollte Pfannkuchlein aus Tortilla- oder Taco-Teig, traditionell mit einer Füllung aus schwarzen Bohnen mit Hühnchenfleisch. In Texas gibt es Taquitos mit Guacamole auch zum Frühstück mit Rührei, Schinken oder Chorizo-Füllung.

Guacamole Grundrezept



Für 4 Portionen das Fruchtfleisch von **2 reifen Avocados** mit der Gabel zerdrücken. Mit dem **Saft von 2 Limetten** und **2 gepressten Knoblauchzehen** mischen. **1 kleine Zwiebel**, **einige Koriander Blättchen** und **1/2 Chilischote** fein hacken und unter das Avocado Fruchtfleisch heben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



AVOCADO-CURRY KARTOFFELSATAT MIT POCHIERTEN LACHSWÜRFELN

Zutaten für 4 Personen

Kartoffeln

500 g Kartoffeln, festkochend
100 ml Weisswein
1 TL Zucker
1 TL Aquavit (ersatzweise Wodka)

Avocado-Curry-Mayonnaise

1 Ei
1 reife Avocado
1 TL Currypulver
1 TL Dijon-Senf
2 EL Saure Sahne
½ Zitrone
100 ml neutrales Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

Lachswürfel

250 g Lachs-Rückenfilet
1 l Wasser
1 TL Salz
1 Lorbeerblatt
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Ausserdem

einige Salatblättchen
1 Bund Schnittlauch
Piment d'Espelette (ersatzweise
pikantes Chilipulver)

Zubereitung

Kartoffeln

1 Kleinere ovale Kartoffeln ähnlicher Grösse verwenden, sodass sie zum gleichen Zeitpunkt gar werden. Gut waschen und in der Schale in Salzwasser (10 g Salz/Liter) garkochen. Abschütten und nur so weit abkühlen lassen, bis man sie anfassen und noch heiss pellen kann.
2 Kartoffeln längs halbieren und die Hälften in gleichmässige 4 mm dicke Scheiben schneiden. Den Zucker in Weisswein und Aquavit auflösen und die Mischung über die halbierten Scheiben giessen. Vorsichtig mischen und zugedeckt durchziehen lassen.

Avocado-Curry-Mayonnaise

1 Das Ei genau 6 Minuten kochen, gründlich abschrecken und pellen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Ei und Avocado mit Currypulver, Senf, Saurer Sahne und Zitronensaft im Mixer pürieren. Soviel Pflanzenöl zufügen, bis eine leichte, cremige Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachswürfel

1 Das Fischfilet sorgfältig von Haut, Gräten und dunkelgrauem Fett befreien, das sich zwischen Haut und Fischfilet befindet. Wasser mit Salz, Lorbeerblatt und dem Saft einer halben Zitrone aufkochen. Lachsfilet in 2 cm grosse Würfel schneiden und in den kochenden Pochiersud geben.
2 Den Topf sofort vom Feuer nehmen. Nach 8 Minuten die Lachswürfel in einem Sieb gut abtropfen und erkalten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Die halbierten Kartoffelscheiben mit der Avocado-Curry-Mayonnaise mischen und kreisförmig überlappend schön geordnet auf Tellern anrichten. In die Mitte einige Salatblättchen setzen und die Lachswürfel darauf anrichten. Auf jede Kartoffelscheibe ein winziges Stäubchen Piment d'Espelette geben und mit Schnittlauchröllchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Pürierstab-Set
Nr. 448X02S
Fr. 179,95



Dijon Senf fein 250 ml
Nr. 060F02
Fr. 14,95



Küchenmesser
Nr. 006H01
Fr. 12,95



AVOCADO-GAZPACHO

Zutaten für 4 Personen

Avocado-Gazpacho

1 Bio-Zitrone
3 reife Avocados
1 kleine weisse Zwiebel
100 ml Olivenöl
1 Gläschen Brandy (Cognac)
700 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Ausserdem

Glatte Petersilie

Zubereitung

Avocado-Gazpacho

1 Mit dem Zestenreisser oder einem scharfen Messer feine Fädchen von der Zitrone schälen und fürs Anrichten beiseite stellen. Den Saft auspressen. Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Avocado-Fruchtfleisch mit Zitronensaft im Mixer pürieren.
2 Die fein gehackte Zwiebel in wenig Olivenöl glasig dünsten. Brandy und ein Drittel der Brühe zufügen und 15 Minuten köcheln lassen. Avocado-creme, restliche Brühe und Olivenöl sowie die Sahne zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals im Mixer pürieren. Eine Stunde im Kühlschrank kühlen.

Fertigstellen und Anrichten

Avocado-Gazpacho in Teller oder Schälchen verteilen. Mit Zitronenzeste und Petersilienblättchen garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Geflügel-Consommés

1 Glas à 720 ml
Nr. 306G01
Fr. 14,95



KitchenAid Mini-Food-Processor

creme
Nr. 047M03CR
Fr. 129,95



Hagen Grote Klarsicht-

deckel-Arbeitsschüsseln
Nr. 585B01
ab Fr. 49,95



CHILI-TAGLIOLINI MIT AVOCADO UND GARNELEN

Zutaten für 4 Personen

Chili-Tagliolini

1 ½ Chilischoten
2 Eier
1 EL Olivenöl
200 g Weizenmehl Typ 405
Salz

Avocado und Garnelen

½ Chilischote
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
12 grosse Garnelen
2 Avocados
½ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer
½ Zitrone

Ausserdem

glatte Petersilie

Zubereitung

Chili-Tagliolini

1 Chilischoten aufschneiden, von Samen befreien, sehr fein hacken oder besser noch im Mörser fein zerstoßen. Zerleinerte Chilischoten mit Eiern und Olivenöl mischen. Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben. In die Mitte eine Mulde drücken.
2 Eine Prise Salz und die Chili-Ei-Masse in die Mulde geben. Nach und nach mit einer Gabel etwas Mehl vom Rand einarbeiten, bis ein streuselähnlicher Vorteig entsteht. Mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu fest werden, einen Esslöffel Wasser einarbeiten. Den zu einer Kugel geformten Teig in Folie einschlagen und 1 Stunde ruhen lassen.
3 Den Teig in Portionen teilen. In mehreren Durchgängen in der Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen. Bei jedem Durchgang die Walzen ein wenig enger stellen, bis der Teig etwa 1 bis 0,5 mm dünn ist.
4 Die Teigbahnen etwas antrocknen lassen. Mit dem Schneidvorsatz der Nudelmaschine in 2 bis 3 mm feine Tagliolini schneiden. Die fertigen Nudeln auf einer mit Weizengriess (ersatzweise Mehl) bestreuten Unterlage mit einem Küchentuch zugedeckt bis zur Zubereitung aufbewahren.

Avocado und Garnelen

1 Die Kerne der halben Chilischote entfernen und die Schote quer in feine Streifen schneiden. Die geschälten Knoblauchzehen pellen und in sehr feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne im Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und die Chilistreifen und Knoblauchscheiben eine Minute ohne zu bräunen andünsten.
2 Garnelen aus der Schale lösen und den über den Rücken verlaufenden Darm entfernen. In die Pfanne geben und eine Minute von beiden Seiten braten. Avocados schälen, entkernen und fein würfeln. Einige Würfelchen für die Dekoration beiseite legen.
3 Erst zur Fertigstellung die Avocadowürfel zu den Garnelen in die Pfanne geben und nur wenige Sekunden durchschwenken, damit sie ihre schöne grüne Farbe nicht verlieren. Gehackte Petersilie zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Tagliatelle in Salzwasser (10 g Salz/Liter) in etwa 4 Minuten al dente gar kochen. Abgiessen und noch feucht in den Topf zurückgeben. Sofort die Avocado Garnelen-Mischung unterheben. Mit Hilfe einer kleinen Schale und einer Gabel zu 4 schön geformten Portionen drehen und auf heissen Tellern anrichten. Mit Avocado-Würfelchen und Petersilienblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Pasta-Vollautomat
Nr. 407S01S
Fr. 299,95



Acryl-Arbeitsfläche mit vorderer Anschlagkante, 38 x 38 cm
Nr. 049D08
Fr. 44,95



Klassisches Bretonisches Keramik Salzfass mit 750 g grobem, grauem Meersalz
Nr. 066F02
Fr. 22,95



GARNELEN AUF AVOCADO-ORANGEN-SALAT

Zutaten für 4 Personen

Avocado-Orangen-Salat

Feldsalat
2 Avocados
2 Orangen

Orangensauce

2 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Crème fraîche
2 EL Bitterorangenmarmelade
1 TL Dijon-Senf
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer

Garnelen

12 grosse Garnelen
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Ausserdem

Petersilienblättchen

Zubereitung

Avocado-Orangen-Salat

1 Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit dem Sparschäler schälen. Das Fruchtfleisch quer in gleichmässige dünne Scheiben schneiden.

2 Von den Orangen oben und unten eine Kappe abschneiden. Die Schale mit der weissen bitteren Innenhaut und die Membranhaut der inneren Orangenfilets grosszügig abschälen. Die Orangenfilets einzeln mit dem Messer aus den Trennhäuten lösen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Orangensauce

1 Das Öl mit Crème fraîche, Bitterorangenmarmelade, Senf, Zitronensaft und der gepressten Knoblauchzehe verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Garnelen

1 Den Kopf jeder Garnele abdrehen. Das Schwanzteil jeweils mit einer Küchenschere über den Rücken aufschneiden und schälen. Jedoch das letzte Segment mit der Schwanzflosse belassen. Den dunklen über den Rücken verlaufenden Darm entfernen. Die Garnelenschwänze bis zur Hälfte längs teilen, sodass sie am Schwanzende verbunden bleiben.

2 Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz andünsten. Die Garnelenhälften mit der Hand ein wenig flach drücken. Im heissen Olivenöl von beiden Seiten insgesamt 1 ½ Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Feldsalat auf grosse Teller verteilen. Avocado Scheiben und Orangenfilets kreisförmig überlappend darauf anordnen. Mit Orangensauce leicht überziehen. Die gebratenen Garnelenschwänze in die Mitte setzen. Mit Petersilienblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Avocadoschneider
Nr. 468Y04
Fr. 29,95



Profi-Pfanne Ø 24cm
Nr. 025Z02
Fr. 119,95



Dressing-Handmixer
Nr. 087K03
Fr. 32,95



HÄHNCHEN SPIESSE AUF AVOCADO MIT ROTER CHILI-SALSA

Zutaten für 4 Personen

Chili-Salsa

3 Tomaten
2 rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
½ Bund Koriander
3 EL Olivenöl
1 EL Weissweinessig

Avocado

2 Avocados
1 Limette

Hähnchenspieße

Avocadoöl, ersatzweise Sonnenblumenöl
500 g Hähnchenbrustfilet
Salz
pikantes Chilipulver

Ausserdem

4 Spiesse
1 rote Zwiebel
Korianderblättchen

Zubereitung

Chili-Salsa

1 Tomaten von den Stängelansätzen befreien und auf der gegenüber liegenden Seite kreuzweise einschneiden. Die Tomate nacheinander einzeln in sprudelnd kochendem Wasser 15 Sekunden blanchieren. Die Haut der Tomaten abziehen, vierteln und entkernen.
2 Chilis vom Stängelansatz befreien, halbieren und die Kerne entfernen. In kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Knoblauch pellen, Koriander waschen, trocknen und die Blättchen zupfen.
3 Tomatenfruchtfleisch, Chilis, Knoblauch und Koriander mit Olivenöl und Essig im Mixer fein pürieren. Mit Salz würzen und in einem Topf erhitzen aber nicht kochen.

Avocado

1 Avocados längs um den Kern einschneiden. Beide Hälften durch entgegengesetztes Drehen voneinander trennen und den Kern auslösen. Mit einem Sparschäler die Haut entfernen und die Fruchthälften in lange Scheibchen aufschneiden. Reichlich mit Limettensaft beträufeln.

Hähnchenspieße

1 Das Brustfleisch sorgfältig parieren und in 2-3 cm grosse Würfel schneiden. Auf Spiesse stecken und salzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spiesse darin ringsherum 8 Minuten braten. Mit Chilipulver würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Avocado-Spalten fächerförmig auf Tellern anordnen. Die rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und zufügen. Hähnchenspieße dazu anordnen und leicht mit Chili-Salsa überziehen. Mit Korianderblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Avocadoschneider
Nr. 468Y04
Fr. 29,95



Natives Olivenöl extra virgin
Ca'n Vey 0,75 l
Nr. 981H06
Fr. 36,95



Original Piment d'Espelette
40 g Glas
Nr. 028U14
Fr. 19,95



ZWEI AVOCADO AMUSE-BOUCHES 1 JAKOBSMUSCHELN AUF AVOCADOCREME

Zutaten für 4 Personen

Avocadocreme

2 Avocados
4 EL Limettensaft
150 ml griechischer Joghurt
Salz, Pfeffer
4 Jakobsmuscheln
3 EL Avocadoöl

Ausserdem

1 Granatapfel
1 Bund Minzblättchen
4 Sekt- oder Dessertschalen

Zubereitung

Avocadocreme

1 Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Mit Limettensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer im Mixer pürieren.
2 Die Jakobsmuscheln waschen und trocknen. Das Avocadoöl in der Pfanne heiss werden lassen. Die Muscheln darin von beiden Seiten insgesamt 1 ½ Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Avocadocreme gleichmässig in 4 Sektschalen füllen. Je eine Jakobsmuschel in die Mitte setzen. Granatäpfel halbieren, die Kerne auslösen und um die Muschel streuen. Mit Minzblättchen garnieren.



2 AVOCADO-KAVIAR

Zutaten für 4 Personen

Avocado-Kaviar

1 Avocado
½ Zitrone
Walnuss- oder Avocadoöl
Lachs- oder Forellenkaviar
Kefir
Koriandergrün

Ausserdem

4 Vorspeisengläschen
Korianderblättchen

Zubereitung

Avocado-Kaviar

1 Avocado schälen, vom Kern befreien und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel sofort mit einigen Tropfen Zitronensaft und Walnussöl mischen.
2 Dann Lachs- oder Forellenkaviar und marinierte Avocadowürfel abwechselnd in Vorspeisengläschen schichten.

Fertigstellen und Anrichten

Jeweils mit einem Häubchen Kefir abschliessen und mit ein paar Korianderblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

KitchenAid Mini-Food-Processor
creme
Nr. 047M03CR
Fr. 129,95



Avocadoöl 0,5 l
Nr. 661G02
Fr. 31,95



Vorspeisengläser
Nr. 980C03
Fr. 59,95



AVOCADO FRIES UND JAKOBS- MUSCHELN MIT KORIANDER-PESTO

Zutaten für 4 Personen

Avocado

3 Avocados nicht zu reif
½ Tasse Mehl ca. 60 g
Salz, Pfeffer
2 Eier
1 Tasse Panko Paniermehl ca. 100 g
2 TL Paprikapulver
1 EL Olivenöl

Koriander-Pesto

4 Schalotten
200 ml Weissweinessig
1 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
2-3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Jakobsmuscheln

12 Jakobsmuscheln
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Ausserdem

Kräuterblättchen zum Garnieren

Zubereitung

Avocado

1 Avocados halbieren, entkernen und aus den Schalen lösen. Die Hälften längs in 4 gleiche Spalten teilen. In einem Schälchen Mehl mit Salz und Pfeffer mischen. Im zweiten Schälchen die Eier verquirlen. Panko Mehl mit Paprikapulver und Olivenöl im dritten Schälchen mischen.
2 Avocado-Spalten in Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und mit Panko Mehl panieren. Auf einem Gitter über einem Backblech im vorgeheizten Ofen bei 220 °C in 10 bis 12 Minuten goldbraun backen.

Koriander-Pesto

1 Schalotten pellen, fein hacken und mit dem Essig auf kleiner Flamme solange zu einem weichen Mus einkochen, bis der Essig verdampft ist.
2 Koriander und Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen zupfen. Kräuterblättchen mit dem erkalteten Schalotten-Mus und Olivenöl im Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jakobsmuscheln

1 Die gewaschenen, trocken getupften Jakobsmuscheln in einer heissen Pfanne in Olivenöl von jeder Seite 90 Sekunden scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Avocado-Spalten fächerförmig auf vorgewärmten Tellern anordnen. Jakobsmuscheln zufügen und mit einem Streifen Koriander-Pesto und einigen Kräuterblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Arbeitsbrett klein, mit 2 Edelstahl-Wannen
Nr. 107K06L
Fr. 94,95



Natives Olivenöl extra virgin
Ca'n Vey 0,75 l
Nr. 981H06
Fr. 36,95



Vario-Pürierstab
Nr. 386G01S
Fr. 89,95



PROBIEREN SIE AUCH



Gefüllte Artischocken
mit Pancetta auf buntem Blattsalat >



Süsskartoffel-
Granatapfelsalat >



Basilikum-
Tagliolini >



Gemüsenudel-Bavette
mit Gremolata und Lachswürfeln >



Gefüllte Tomaten und Zucchini-
blüten auf Büffelmozzarella >



Süsskartoffel-Auberginen
Caponatina >



Marokkanische Salzzitronen-Falafel
mit Sesamsauce auf Rauke >



Gelbe und grüne Zucchini-Bavette
mit San Marzano-Sauce >



Gefüllte Auberginenkegel mit
Gemüsespiess und Pinienkernsauce >

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.ch](https://www.hagengrote.ch) >