Guacamole-Avocadocreme

Ein gängiges Bild in Sóller: der Avocadobaum - und ein normales Geräusch: die Avocados plumpsen im Wind auf den Boden und fast wie bei der Eiersuche zu Ostern werden die Köstlichkeiten aufgestöbert.

Püriert lässt sich die Avocadocreme wunderbar einfrieren (ohne Zutaten) und schmeckt nach dem Auftauen wieder herrlich frisch.

Zubereitungsdauer: 10 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

Zutaten für Pro Person 1 Avocado.

Zutaten

1 St. reife Avocado
150 g Frischkäse gleiche Menge wie die Avocado
1 TL Zitronensaft von einer naturbelassenen Zitrone
1 TL Meersalz Flor de Sal
1 Prise FOC Olivenölwürze nach Geschmack
1 TL Agavensirup
1 TL Kapern vorher abwaschen und ausdrücken

Zubereitung

Guacamole einfach, mild:

- eine vollreife Avocado
- 1 Teel. Limetten- oder Zitronensaft
- Meersalz, schwarzer gemahlener Pfeffer, ein Schuss Agavensirup

Avocado in der Mitte quer aufschneiden, Stein mit einem Löffel entfernen, dann die Schalenhälften auslöffeln und das Avocadofleisch in den Mixer geben. Zügig den Zitronensaft dazu und schon mal mixen, damit die Creme schön grün bleibt.

Restliche Zutaten dazu geben und im Mixer cremig pürieren - fertig. Super lecker mit Quelitas (Salzige Kekse) oder Quely Brot Sticks. Nach Belieben zufügen: Agavensirup&Kapern

Guacamole mit getrockneter Tomate:

- eine vollreife Avocado
- 3-4 getrocknete Tomaten (in Öl geht auch)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Teel. Limetten- oder Zitronensaft
- Meersalz, Pfeffer, etwas Agavensirup

Getrocknete Tomaten in kleine Stücke hacken (bei Tomaten ohne Öl diese kurz mit etwas heißem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen). Alle Zutaten zusammen im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Erst die Tomaten, dann Frühlingszwiebeln, zum Schluss die Avocado gleichzeitig mit dem Zitrussaft.

Mexikanische Guacamole

- drei reife Avocados
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel (rot)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer Limette
- 2 EL Korianderblätter
- Meersalz, Pfeffer
- Foc (scharfes Olivenöl mit Pebre Chili aus Mallorca) oder Chilipulver aus Pebre

Die Avocados mit einer Gabel zerdrücken, sofort Limettensaft unterrühren, dann alle anderen Zutaten mit dem Messer klein hacken und danach gut mit der Avocadocreme vermischen. Mit Nachos servieren oder als Dip reichen.