

ENTDECKEN SIE...

Avocados



Rezept auf der Rückseite

Avocado-Salsa

ENTDECKEN SIE...
Avocados



Für 2 Personen

1 Limette · 4 EL Limettensaft · 5 EL Olivenöl · Salz
Pfeffer · 1 rote Zwiebel
1/2 rote Chilischote
2 Strauchtomaten · 1 reife
Avocado · 1/2 Bd. glatte
Petersilie, fein gehackt



So geht's

Die Schale der Limette fein abreiben. Limettensaft auspressen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Zwiebel fein würfeln, Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken.

Die Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln.

Avocado schälen und ebenfalls klein würfeln. Alles mit der Vinaigrette und gehackter Petersilie mischen.

VERFÜGBARKEIT
GANZJÄHRIG



WISSENSWERTES



Das meist zartgrüne cremige Fruchtfleisch um einen braunen, nicht essbaren Kern, schmeckt mild, zartschmelzend mit einem leicht nussartigen Aroma.



Spanische Konquistadoren brachten die Avocado im 16. Jahrhundert von Mexiko in die Welt. Die birnenförmige Frucht wird heute in fast allen tropischen und subtropischen Ländern angebaut.



Feste Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach. Die Lagerung im Kühlschrank brems die Reifung.



Der Hauptbestandteil der Avocado sind ungesättigte Fettsäuren. Die Avocado ist reich an Mineralstoffen, wie Kalium, Magnesium und Eisen, sowie Eiweiß, Provitamin A und Vitaminen der E-, K- und B-Gruppe.



Zum Verzehren werden Avocados der Länge nach rundherum aufgeschnitten, die beiden Hälften durch Gegeneinanderdrehen voneinander gelöst und der Kern entfernt. (Das klappt besonders gut mit einem Messer). Mit einem Löffel wird das Fruchtfleisch herausgenommen.