



# AVOCADO

*Köstlich, cremig und gesund*



# 45

REZEPTE

zum

Snacken, Sattwerden  
und Naschen

# AVOCADO

*Köstlich, cremig und gesund*



Die Avocado ist ein wahrer Alleskönner und passt als Vitamin- und Nährstoffbombe zu wirklich jeder Ernährungsform – dabei ist sie vor allem eins: unglaublich cremig und superlecker!

**SCHÖN ERFRISCHEND:** Kalte Gurken-Avocado-Suppe

**GANZ KLASSISCH:** Guacamole mit Koriander und Limette

**RAFFINIERT GESCHICHTET:** Avocado-Apfel-Tatar mit Joghurtcreme

**FIX GERÜHRT:** Avocado-Smoothie mit Datteln

**TYPISCH MEXIKANISCH:** Tortillapfanne mit Chorizo

**GRÜN GETOPPT:** Lachs mit Basilikum-Avocado-Kruste

**FÜR NASCHKATZEN:** Schokomousse-Avocado-Torte

... und viele weitere leckere Rezepte.

## HINWEIS

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C.

## ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka  
cm = Zentimeter  
El = Esslöffel  
FP = Fertigprodukt  
g = Gramm  
kcal = Kilokalorien  
kg = Kilogramm  
l = Liter  
ml = Milliliter  
Tl = Teelöffel  
Ø = Durchmesser

## FOTOS

Kay Johannsen: [Seite 9, 51](#)  
Studio Klaus Arras: [Seite 19, 37, 54](#)  
TLC Fotostudio: [Seite 5, 12, 24, 32, 38, 41, 44, 47, 61, 63](#)

## TEXTE

Anna Walz: [Seite 17](#); Anne Peters: [Seite 15, 25, 57](#) und [58](#); Bettina Snowdon/Martin Lagoda: [Seite 10](#); Christina Wiedemann: [Seite 14, 15, 21](#) und [49](#); Guido Gravelius: [Seite 8](#); Katja Briol: [Seite 24, 27](#) und [55](#); Marie Gründel: [Seite 6](#) und [39](#); Nina Engels: [Seite 4](#); Sabine Durdel-Hoffmann, Elke Eßmann, Brigitte Lotz: [Seite 46](#); Simone Filipowski: [Seite 20](#) und [50](#); Sophie Bromberg: [Seite 35, 52](#) und [56](#); Verlagsarchiv: alle übrigen Texte

## ILLUSTRATIONEN

[Stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/):

© Happy Art (Avocado), © zhaluldesign (Icon Uhr und Waage), © Lida (alle übrigen Illustrationen)

eISBN 978-3-6251-6149-3

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive:

[stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com/): © tashka2000 (Fond),

© Happy Art (Avocado-Illustration)

Fotos: TLC Fotostudio

Gesamtherstellung: KOMET Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

# AVOCADO

*Köstlich, cremig und gesund*



# 45

**REZEPTE**

zum  
Snacken, Sattwerden  
und Naschen

# INHALT

## SALATE, SUPPEN & SNACKS

Süßkartoffelsalat mit dicken Bohnen und Avocado-creme

Schichtsalat mit Avocado und Feta

Avocado-Taboulé mit Granatapfel

Gegrillter Blumenkohlsalat in Avocado-Zwiebel-Vinaigrette

Kalte Avocadosuppe mit Kerbel

Kalte Gurken-Avocado-Suppe

Leichte Tomaten-Avocado-Suppe

Grüne Smoothie-Bowl

Veganes Omelett mit Avocado und Tomaten

Avocado-Chicoree-Türmchen

Thymian-Tartelettes mit Avocado und Räucherlachs

Avocado-Quesadillas

Guacamole mit Limette und Koriander

Räucherlachs-Aufstrich mit Avocado und Dill

Avocado-Birnen-Carpaccio mit Pinienkernen

Avocado-Apfel-Tatar mit Joghurtcreme

Avocado-Boote mit Spiegelei  
Portulak-Orangen-Smoothie mit Avocado  
Spinat-Avocado-Smoothie mit Kiwi  
Guten-Morgen-Smoothie  
Himbeer-Smoothie mit Avocado  
Feldsalat-Orangen-Smoothie mit Avocado  
Avocado-Smoothie mit Datteln

## HAUPTGERICHTE

Gemüse-Tarte mit Avocado und Paprika  
Zucchini-Linguine mit frischer Avocado-Tomaten-Salsa  
Hähnchenbrust auf Avocado-Mango-Salat  
Avocado-Gemüse-Farfalle  
Gegrillte Avocado mit Brokkoli und Käse  
Schweinesteaks mit Avocado-Mango-Salsa  
Tortillapfanne mit Chorizo  
Steakpfanne mit Avocadopüree  
Mexikanischer Reistopf mit Avocado und Tortillachips  
Mexican Burger  
Chili-Chicken-Wings mit Avocadosalat  
Burritos mit Tomaten-Avocado-Salsa  
Smörgåstårta Sandwichtorte  
Lachs mit Basilikum-Avocado-Kruste  
Gegrillter Thunfisch mit Kartoffelstampf



## SÜSSSPEISEN

Vegane Schokomousse mit Granatapfel

Schokomousse mit Macadamiacreme

Avocado-Creme mit Himbeeren

Avocado-Obstsalat mit Quark

Schokomousse-Torte mit Avocado


Schokokuchen mit Avocado

Kürbistorte

### **Hinweise zum Buch**

# SÜSSKARTOFFELSALAT

## *mit dicken Bohnen und Avocadocreme*

 Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Backzeit und Zeit zum Abkühlen)

 Pro Portion ca. 825 kcal, 47 g E, 31 g F, 88 g KH

### **Für 2 Gläser (à 1 Liter)**

300 g Süßkartoffeln

1/2 Tl brauner Zucker

1 Tl Paprikapulver

1 Tl Oregano

1 El Öl

Salz

500 g dicke Bohnen

1/4 Salatgurke

1/2 Bund Dill

1 Handvoll Babyspinat

1 Avocado

3 El Zitronensaft

150 g Naturjoghurt

1 Knoblauchzehe

Pfeffer

**1.** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zucker, Paprikapulver, Oregano und Öl in einer Schüssel verrühren. Die Süßkartoffelwürfel unterrühren und dann auf dem Backblech verteilen. Mit 2 Prisen Salz bestreuen. Auf der mittleren Schiene ca. 18 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2.** Die dicken Bohnen aufbrechen, die Kerne herauspulen. In leicht gesalzenem Wasser 2 Minuten kochen. Dann in ein Sieb schütten, abschrecken und die leuchtend grünen Kerne aus den milchigen Hüllen drücken. Abkühlen lassen.

**3.** Die Gurke waschen, trocknen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Dann in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken tupfen und hacken. Babyspinat putzen, waschen und trocken tupfen.

**4.** Die Avocado schälen, den Kern herauslösen und die Hälfte des Fruchtfleischs mit Zitronensaft und Joghurt pürieren. Die andere Hälfte würfeln und unterrühren. Die Knoblauchzehe schälen und hinzupressen und die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann auf die Gläser verteilen.

**5.** Darauf die dicken Bohnen geben, die Süßkartoffeln, die Gurkenscheiben, den Dill und obenauf den Babyspinat. Vor dem Verzehr sorgfältig unterheben.

