

GUACAMOLE

20. MAI 2015 2 KOMMENTARE

Guacamole ist die klassische und wohl bekannteste Art Avocados zu verwerten. Früher mal haben wir den Dip fertig im Glas gekauft und tonnenweise zu [Burritos](#) und [Tortilla-Chips](#) gefuttert. Bis wir unterwegs in Spanien, Portugal oder Marokko Avocados in fast jedem Supermarkt (das ist mittlerweile in Deutschland ja auch so) oder auf dem Souk oder einfach am Baum hängend gesehen haben und ich dachte mir: gut, probierst du es mal und machst Guacamole selber. Das Ergebnis: Nie, nie, nie wieder werde ich jemals dieses grüne Chemie-Zeug aus dem Glas kaufen! Unglaublich, was wir da so in uns reingeschaufelt haben und welch ein Unterschied es ist, wenn die Guacamole aus richtigen, frischen Avocados hergestellt wird! Diese Erweckung aus dem Convenience-Trauma (Halleluja!) hatte ich so vor 4 Jahren und möchte Euch daran teil haben lassen.

Guacamole ist wirklich ganz einfach selber herzustellen. Ich zeige Euch eine mildere Variante, bei der man auch noch was von dem aromatischen Geschmack der Avocado hat!



Guacamole

- 1 reife, weiche Avocado
- 1 Scheibe Zwiebel
- 1 kleine Tomate + eine für die Deko
- Cayennepfeffer oder Chilipulver
- Salz
- 3 Spritzer Zitronensaft

Halbiert die Avocado, löst das lindgrüne Fruchtfleisch mit einen Esslöffel heraus und zermust es mit einer Gabel. Fügt sofort 3 Spritzer Zitronensaft hinzu, dann bleibt die grüne Farbe des Fruchtfleisches erhalten. Würfelt die Zwiebelscheibe und die Tomate so klein wie möglich und mischt alles unter die Avocadocreame.

Seid beim Abschmecken mit den Gewürzen besonders mit den Scharfmachern vorsichtig damit der feine, nussige Geschmack der Avocado nicht gänzlich überdeckt wird! Schon fertig!

Packt Eure Guacamole mit [Tortilla-Chips](#) oder frischem [Brot](#) in Euer Picknick-Körbchen, dazu noch eine Flasche Eistee für den Durst und ab geht es!