

Guacamole



Guacamole-Rezepte gibt es ja unglaublich viele: wahrscheinlich so viele, wie es mexikanische Familien gibt. Und da ich ein großer Fan dieses traditionellen Avocado-Dips bin, habe ich auch schon vieles ausprobiert: mit gewürfelten Tomaten, mit Zwiebeln, mit Koriander. Das schmeckt alles phantastisch! Und dennoch kehre ich, wenn ich für uns eine Guacamole zubereite, immer wieder zu unserem ganz einfachen Basisrezept zurück: denn einfach ist doch meistens am besten. Früher gab es hier mindestens einmal wöchentlich Guacamole: nicht als Dip, sondern als leckerer Brotaufstrich! Doch seit bekannt ist, wie schlecht die Ökobilanz einer Avocado (durch den hohen Wasserverbrauch und die intensive Rodung für größere Anbauflächen) ist, halten wir uns da etwas zurück. Auf der anderen Seite ist da natürlich auch der Gesundheitsaspekt: kaum eine Frucht liefert so viele wichtige Nährstoffe wie die Avocado! Also gönnen wir uns weiterhin dann und wann diese Nährstoffbomben, achten dabei aber besonders auf den Anbau (möglichst Demeter!). Die Mengenangaben sind etwas ungenau, da die Geschmäcker bei Guacamole immer so weit auseinandergehen: ich zum Beispiel mag lieber mehr Zitronensaft und Knoblauch, meine Kinder eher weniger. Also schmeckt einfach ganz vorsichtig nach und nach ab und schreibt Euch Eure perfekte Menge danach auf. Jetzt aber zum Rezept!

Zutaten

- 2 reife Avocados
- 2-4 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- ca. 1 TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack
- je nach Größe 1/2 - 2 Knoblauchzehen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Avocados werden mittig entlang des Kernes aufgeschnitten und aufgeklappt. Mit einem Eßlöffel läßt sich der Avocadokern leicht herausheben, wenn die Avocados den perfekten Reifegrad haben: den haben sie, wenn das Hineindrücken eines Fingers eine leichte Delle hinterläßt (also wenn es sich weder hart noch matschig anfühlt! Ja, Avocados sind kleine Diven!).

Dann hebt man mit dem Eßlöffel das gesamte Fruchtfleisch aus der Schale. Auch das geht beim optimalen Reifegrad ganz leicht.

Jetzt zerdrückt man das Fruchtfleisch mit den Zinken einer Gabel zu einem leicht stückigen Brei.

Zu diesem Brei wird sofort der Zitronensaft hinzugefügt, da er sonst ganz schnell an der Luft braun wird. Gut unterrühren und den Knoblauch hineinpressen. Jetzt wird Salz und Pfeffer aus der Mühle hinzugefügt und alles gut vermenget.

Guacamole sollte gleich gegessen oder luftdicht verpackt werden, da sie sonst schnell braun wird: das stellt aber nur einen optischen Mangel dar! Wenn Euch eine Guacamole doch einmal braun geworden ist, einfach gut unterrühren: es betrifft nur die Schicht, die mit Luft in Berührung gekommen ist und ändert rein gar nichts am phantastischen Geschmack!

Ich liebe Guacamole am meisten auf frischem Vollkornbrot! Meine Kinder lieben Guacamole am meisten als Dip zu Tortilla Chips!

So eignet sie sich auch wunderbar als beliebter Beitrag zu Buffets: ich würde aber nur ganz wenige Tortilla Chips zur Dekoration an den Rand "lehnen", denn wenn man sie richtig hineinsteckt, lösen sie sich ziemlich schnell auf. Egal ob als Dip, Brotaufstrich oder köstliche Füllung von Wraps: Guacamole ist einer meiner absoluten Sommer-Favoriten.