

GUACAMOLE DELUXE (AVOCADO DIP)

Posted on 26. Juli 2019 by cookieundco



Categories: [glutenfreie Rezepte](#), [Grill- und Partyrezepte](#), [Herzhaftes](#), [lactosefreie Rezepte](#), [Low Carb Rezepte](#), [Pesto/ Dips/ Soßen/ Aufstriche](#), [Thermomix](#), [vegan/ vegetarisch](#)

Tags: [Avocado](#), [Dip](#), [einfach](#), [schnell](#), [Thermomix](#), [vegan](#), [vegetarisch](#), [Zitrone](#)

Heute habe ich einen wahren Klassiker unter den Dips für dich: Eine Guacamole Deluxe. In der Variante, wie wir diesen Dip aus Avocado am liebsten mögen. Etwas würziger als das original Rezept und super lecker, obwohl so einfach und schnell zubereitet...



Guacamole...

...ist ein typischer Avocado-Dip aus der mexikanischen Küche und auch in der Tex-Mex-Küche sehr beliebt. Als Tex-Mex-Küche wird übrigens ein Kochstil bezeichnet, der in den Vereinigten Staaten entwickelt wurde. Tex-Mex setzt sich einfach nur aus den Namen beider Regionen zusammen, die diesen Küchenstil prägten: Nämlich der US-Bundesstaat *TEX*as sowie der nördliche Teil *MEX*ikos. Besonders charakteristisch für die Tex-Mex-Küche ist vor allem der Einsatz von Chilis, scharfen Gewürzen, Fleisch und Bohnen. Wer denkt da nicht gleich zwangsläufig an Bud Spencer und Terence Hill, die in einschlägigen Filmstreifen mit einem Holzlöffel fern aller Tischmanieren ihre Bohnen löffelten?

Die ursprüngliche Guacamole ist eigentlich recht simpel und besteht nur aus zerdrückter bzw. pürierter Avocado, Zitronen- oder Limettensaft, gehacktem Koriander und Salz. Der Dip wird gerne zu Tortilla-Chips oder als Beilage zu Fleisch serviert. In mein Rezept kommen noch eine Schalotte oder Zwiebel, Knoblauch, Chili und Tomate zum Einsatz sowie etwas [Pimenton de la Vera](#)*. Pimenton de la Vera ist geräuchertes Paprikapulver und gibt dem ganzen zusätzlich eine dezente aber sehr leckere Note. Außerdem finde ich auch Petersilie sehr passend statt Koriander, das auch nicht unbedingt jeder so mag. Deshalb entschied ich mich letztendlich für den Zusatz "Deluxe". Und

irgendwie muss man dem Kind ja auch einen Namen geben...



Die Avocado...

...ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lorbeergewächse. Die Frucht selbst ist aus botanischer Sicht eine Beere. Es gibt noch einige weitere, eher unbekanntere Bezeichnungen, wie zum Beispiel Alligatorbirne. Avocados werden je nach Sorte bis zu 20 cm lang und bei einigen Sorten sogar bis zu 1 kg schwer. Je nach Art ist die Schale ledrig und runzlig oder auch glatt und wachsartig. Die Farbe kann von mittel- bis dunkelgrün zu dunkelrot, purpur oder sogar schwarz reichen. Das

weiche Fruchtfleisch ist grüngelb bis goldgelb und enthält bis zu 30 Prozent Fett. Es oxidiert leider sehr schnell zu einer dunklen, grau-braunen Farbe, sobald es mit Luft in Berührung kommt. Dies kannst du durch schnelle Zugabe von Zitronensaft oder Limettensaft und dem darin enthaltenen Vitamin C verhindern. Die fertige Guacamole solltest du daher am besten sofort nach der Zubereitung luftdicht oder mit Frischhaltefolie abgedeckt bis zum Verzehr aufbewahren und das möglichst kühl.

Im deutschen Handel findet sich übrigens hauptsächlich die weltweit am meisten verbreitete Sorte Fuerte. Eine Avocado mit mittelgrüner Schale und hellgelbem, zum Rand hin grünlichem Fruchtfleisch. In anderen Ländern wie den USA oder Frankreich, findet man dagegen häufiger die Sorte Hass, die bei uns zu lande auch immer beliebter wird. Die Sorte Hass ist etwas kleiner als die Fuerte und hat eine sehr viel dunklere Farbe. Die Sorte entstand wohl nicht durch Züchtung, sondern zufällig durch eine Laune der Natur.

Avocadofrüchte reifen übrigens nie am Baum...

...sondern fallen auch ohne Pflücken hart und unreif zu Boden, wo sie dann rasch nachreifen. Im Anbau werden die Früchte daher meist gepflückt, sobald sie eine ausreichende Größe für den Handel erreicht haben. Der Avocadobaum hat seinen Ursprung übrigens in den tropischen Regenwäldern Mexikos und Zentralamerikas und kann bis zu 20 Meter hoch werden. Dort nutzt man Avocados schon seit etwa 10.000 Jahren. Im Mittelmeerraum baut man die Avocado erst seit Anfang des 20. Jahrhunderts an. Die im Handel angebotenen Früchte sind manchmal noch hart, du kannst sie aber so bedenkenlos kaufen, denn sie reifen ja noch nach. Wenn die Schale auf Druck leicht nachgibt und ihren Glanz verliert, ist die Frucht zum Verzehr reif. Den Nachreif-Prozess kannst du mit Hilfe des Reifegas Ethylen beschleunigen, indem du die Frucht beispielsweise in Zeitungspapier einwickelst oder einfach gemeinsam mit Äpfeln lagerst.

Avocados sind nicht nur gesund, sondern schmecken auch sehr lecker. Deshalb möchte ich dir an dieser Stelle auch meinen [Avocado-Feta-Dip](#) sowie das [Avocado Bacon Sandwich mit zweierlei Pesto](#) empfehlen. So lecker und für Avocado Fans ein wahres muss!

Guacamole deluxe



- 2 Avocados (mittelgroß)
- 1 Limette (davon den Saft)
- 2 TL Olivenöl
- 1-2 Schalotte(n) (oder 1 kleine Zwiebel)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 große reife Tomate
- ½-1 Chilischote, z.B. Habanero oder Jalapeno (oder etwas Chilipulver) (optional)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pimenton de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)* (optional)
- Pfeffer
- etwas Koriandergrün oder Petersilie

1. Schalotte(n) schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durchpressen oder ebenfalls fein hacken.

Chilischote (ohne Kerne!) fein hacken. Die Tomate halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Koriander oder Petersilie von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

2. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zusammen mit dem Limettensaft grob mixen oder mit der Gabel zerdrücken.

Mit Salz, Pfeffer und dem geräucherten Paprikapulver abschmecken.

3. Zerkleinerte Schalotte, Knoblauch, Tomate, Chili und Koriander/ Petersilie unter die Avocado-Creme heben.

4. Nochmal abschmecken und bis zum Verzehr luftdicht verschlossen und kühl aufbewahren.

Tipp:

Für eine samtige und feine Konsistenz einfach alle Zutaten außer Tomate, Chili und Koriander/ Petersilie in einem Mixer fein pürieren. Zerkleinerte Tomate, Chili und Koriander/ Petersilie zum Schluss unterheben.

Guacamole deluxe | Thermomix-Rezept



- 2 Avocados (mittelgroß)
- 1 Limette (davon den Saft)
- 2 TL Olivenöl
- 1-2 Schalotte(n) (oder 1 kleine Zwiebel)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 große reife Tomate
- ½-1 Chilischote, z.B. Habanero oder Jalapeno (oder etwas Chilipulver) (optional)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pimenton de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)* (optional)
- Pfeffer
- etwas Koriandergrün oder Petersilie

1. Schalotte(n) und Knoblauch Knoblauch schälen und halbiert in den Mixtopf geben. Chilischote (ohne Kerne!) ebenfalls dazugeben. Für 3 Sekunden/ Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Tomate halbieren und entkernen. Koriander oder Petersilie von den Stielen zupfen. Alles zusammen mit dem Limettensaft mit in den Mixtopf geben. Für 7 Sek./ Stufe 5

zerkleinern.

3. Salz, Pfeffer und geräuchertes Paprikapulver hinzugeben, für 5 Sek./ Stufe 3 verrühren.
4. Nochmal abschmecken und bis zum Verzehr luftdicht verschlossen und kühl aufbewahren.

Tipp:

Für eine samtige und feine Konsistenz einfach alle Zutaten außer Tomate, Chili und Koriander/ Petersilie auf Stufe 8 fein pürieren. Zerkleinerte Tomate, Chili und Koriander/ Petersilie zum Schluss unterheben.

