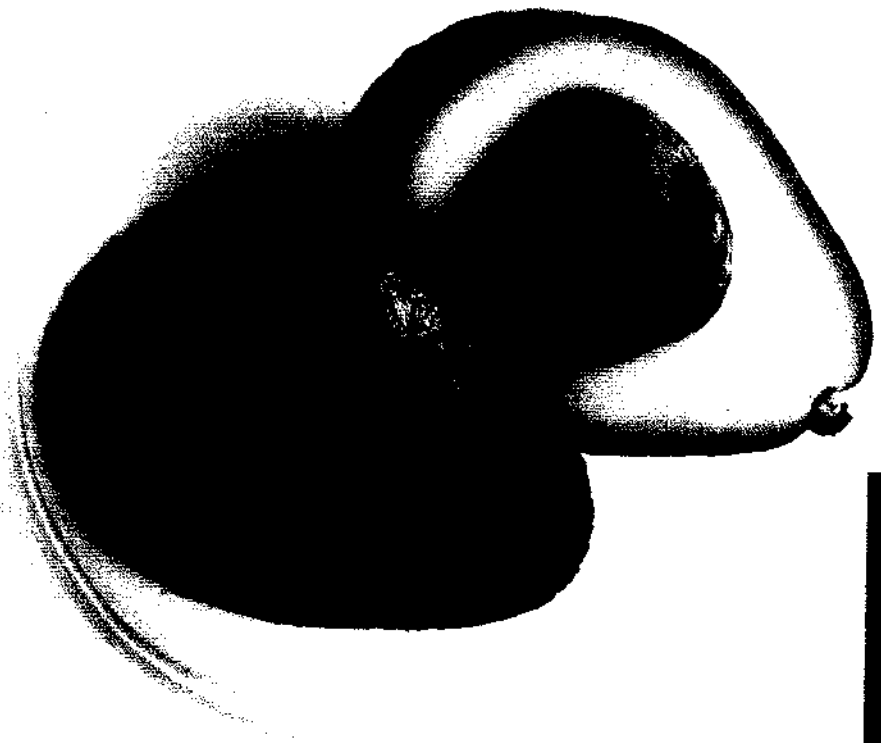


Christa Schmedes



GU LEICHT GEMACHT

AVOCADO

641.13



über 20 mal anders



AVOCADO

das grüne Aromawunder!

Sie sind außen satt grün bis geheimnisvoll schwarz und innen zart und geschmeidig. Doch das Beste daran ist ihr sahnig- nussiges Aroma, das perfekt mit pikanten und süßen Zutaten harmoniert. Wir zeigen wie vielseitig Avocados wirklich sind. 22 mal anders – ob gefüllt mit Nüssen und Minze, oder scharf gemacht als Salsa – Avocados sind das i-Tüpfelchen zu Kurzgebratenem, Fisch, Nudeln und Kartoffeln. Und als Dessert vom Feinsten!

- **Gefüllte Avocados:**
- mit Krabben / Nüssen / Minze 4
- **Guacamole / Avocado-creme** 6
- **Avocado-Papaya-Salat** 8
- **Avocado-Tomaten-Salsa mit Huhn** 10
- **Avocado-Salat mit Mozzarella** 12
- **Variante mit Oliven und Parmesan** 12
- **Avocado-Mousse mit Lachs** 12
- **Avocado-Tatar mit Forellenfilet** 14
- **Kalte Avocado-Kokoscremesuppe** 16
- **Praktische Tipps zu:**
Sorten, Reifegrad, Verarbeitung 18
- **Avocado-Smoothie** 19
- **Avocado-Torteletts** 19
- **Baked Potatoes mit scharfer Avocado-Sauce** 20
- **Nudeln mit Avocado-Pesto** 22
- **Zander mit Avocado-Kartoffelcreme** 24
- **Sushi mit Avocado-Ingwer-Dip** 26
- **Avocado-Orangen-Tiramisu**
- **Variante mit Himbeeren** 28
- **Avocado-Sorbet** 30
- **Variante mit Sahne und Limonade** 30
- **Erdbeersalat mit Avocado** 32

www.gu-online.de

Das Rezeptbuch

ISBN 978-3-7089-1337-6