

AVOCADO HASS

Die schwarze **Avocado Hass** ist etwas kleiner als die grüne Avocado. Ihre Schale ist runder, dicker und zudem warzig. Im Inneren verbirgt sich ein besonders schmackhaftes Fruchtfleisch. Das gelbe bis orangefarbene, zarte Fruchtfleisch hat einen sehr aromatischen, nussigen Geschmack. Die Schale reifer Früchte gibt auf leichten Fingerdruck nach, beim Schütteln bewegt sich der ungenießbare Kern. Die Avocado Hass war keine gezielte Züchtung. Der Baum wuchs zufällig in den 30er Jahren im Garten des kalifornischen Postmanns Rudolph Hass.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



AVOCADO HASS

VERWENDUNG

Avocados werden roh verzehrt, da ihr Fruchtfleisch beim Erhitzen bitter wird. Man schneidet die Avocado der Länge nach rundherum auf und dreht die Hälften gegeneinander. Anschließend entkernt man sie und löffelt das Fruchtfleisch heraus. Um eine Braunfärbung zu verhindern, beträufelt man das Fruchtfleisch mit Zitronensaft. Die Avocado lässt sich z.B. mit Krabben, Edelschimmelkäse, Vinaigrette etc. füllen. Gewürzt und abgeschmeckt ist das Fruchtfleisch ein aromatischer Brotaufstrich oder als Bestandteil eines pikanten Salates verwendbar. Selbst als süßes Dessert kommt es zum Einsatz. Avocados werden in Suppen erst zum Schluss hinzugefügt, um sie für den Erhalt des vollen Aromas nicht mit aufkochen zu müssen.

Wussten Sie schon ...

... dass man die Beerenfrucht Avocado nicht nur wegen ihrer cremigen Konsistenz Butterfrucht nennt? Avocados haben einen hohen Fettgehalt, der sich aber durch einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren und den fettlöslichen Vitaminen D und E auszeichnet.

AVOCADODIP

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 reife Avocados Hass
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Öl
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 feste Tomaten, gehackt
- Salz, Pfeffer
- ½ rote Zwiebel, gehackt

ZUBEREITUNG

Die Avocados schälen, halbieren und entkernen. Anschließend das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Das Fruchtmus mit Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Tomaten- und Zwiebelstücken vermengen, salzen und pfeffern. Der Dip schmeckt z.B. zu Tacos oder als vegetarischer Brotaufstrich.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 146 kcal, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 13 g Fett

TIPP

Um Avocados schneller nachreifen zu lassen, kann einfach eine reife Banane dazugelegt werden.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit · Lagerung

Harte Avocados reifen bei Zimmertemperatur nach. Werden sie neben Äpfeln gelagert, beschleunigt sich der Reifeprozess. Reife Früchte geben auf Druck leicht nach. Nicht unter 5 °C lagern.

Anbauländer

Chile, Peru, Brasilien, Dominikanische Republik, Israel, Südafrika, Spanien

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
130	1,4 g	12,5 g	3,6 g

Kalium: 550 mg* (28 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).