

AVOCADO GRÜN

Avocados sind birnenförmige Beerenfrüchte. Ihre nicht essbare Schale ist je nach Sorte und Reifegrad dunkelgrün bis braunrot und glatt bis runzelig. Das gelblich grüne Fruchtfleisch ist butterweich und hat ein mildes, nussiges Aroma. Es umschließt einen großen, glatten, nicht essbaren Kern. Avocados werden im hartreifen Zustand geerntet und erreichen ihre Genussreife erst, wenn sie 1-3 Tage bei Zimmertemperatur lagern. Sobald die Frucht auf leichten Fingerdruck nachgibt, ist sie reif und verzehrfähig.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



AVOCADO GRÜN

VERWENDUNG

Schneiden Sie die Avocado am besten längs am Kern entlang durch und trennen Sie die beiden Hälften, indem Sie sie vorsichtig gegeneinanderdrehen. Entfernen Sie nun den Kern und heben Sie das Fruchtfleisch, z.B. mit einem Löffel, aus der Schale. Um eine Braunfärbung des Fruchtfleisches zu verhindern, schneiden Sie die Avocado am besten erst kurz vor der Zubereitung bzw. dem Verzehr auf und beträufeln Sie das Fruchtfleisch mit Zitronensaft.

Wussten Sie schon ...

... dass die Steinfrucht Avocado nicht nur wertvolle ungesättigte Fettsäuren liefert, sondern auch mit einem beachtlichen Kaliumgehalt punkten kann? Eine Portion dieser cremigen Butterfrucht (125 g) deckt bereits ein Drittel Ihres durchschnittlichen Tagesbedarfs!

KALTE DILL-AVOCADO-SUPPE

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Avocado
- 300 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Joghurt
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL frischer Dill
- ½ EL Senf
- Salz, Pfeffer
- Getrockneter Koriander
- 1 EL Schmand zum Garnieren
- 100 g Krevetten

ZUBEREITUNG

Die Avocado schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und mit Gemüsebrühe, Joghurt, Frühlingszwiebel, Dill und Senf pürieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Koriander hinzufügen und 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Die Teller vor dem Servieren mit etwas Schmand und den Krevetten verzieren.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 178 kcal, 9 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 11 g Fett

TIPP

Avocados eignen sich hervorragend für den Rohverzehr – bei starker Hitzeeinwirkung wird das Fruchtfleisch bitter.

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, Südafrika, Israel, Spanien

Nährwerte pro 100 g

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

Kalium: 550 mg* (28 %)

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