

## 5 Möglichkeiten, Avocadoöl in deiner Küche zu verwenden



Beim letzten Einkauf habe ich etwas neues entdeckt: Neben den gefühlt 20 Sorten unterschiedlichem Olivenöl, versteckte sich im Supermarktregal eine kleine Flasche mit der Aufschrift „Avocadoöl“. Das war mir neu. Davon hatte ich bisher noch nie etwas gehört. Du etwa? Also eingepackt, mitgenommen und ausprobiert. Ganz nach der Devise: Auf zu neuen Ufern!

Bei den meisten bekannten Fetten und Ölen in der Küche weißt du bestimmt, was es im Groben zu beachten gilt: Butter und Olivenöl nicht zu heiß erhitzen, zum Frittieren am besten Butterschmalz oder Pflanzenfette mit hohem Rauchpunkt verwenden und generell gelten Pflanzenfette im Gegensatz zu tierischen Fetten als gesünder. Doch wie sieht das alles beim seltenen Avocadoöl aus?

### Wissenswerte Fakten

Avocadoöl ist **pflanzliches Fett**, das aus dem **Fruchtfleisch der Avocado** gewonnen wird. Dazu wird das grüne Fruchtfleisch **kalt gepresst**. Das Ergebnis ist ein gelbliches, oft auch eher trübes Öl. Da die Avocados beim Herstellungsprozess nicht erhitzt werden, bleiben die meisten **Nährstoffe der gesunden Frucht im Öl enthalten**. Somit ist das Öl, wie die Avocado selbst, reich an den fettlöslichen **Vitaminen E, A und D**.

Avocadoöl ist besonders reichhaltig und zählt mit bis zu **85% ungesättigten Fettsäuren** zu den gesünderen Pflanzenölen. Damit ist es auch super für **Vegetarier, Veganer und Anhänger der Paleo Ernährungsweise**

geeignet. Momentan ist es noch recht selten in den Regalen der typischen Supermärkte zu finden. In sehr gut sortierten Märkten kannst du Glück haben, ansonsten kannst du das Öl auch online bestellen.

### Verwendung als Topping

Viele Lebensmittel schmecken am besten, wenn man so wenig wie möglich an ihnen herumschraubt. Das gilt auch für Avocadoöl.

Pur über frisch gekochte Köstlichkeiten geträufelt, ist es ein **super Topping**, das den Eigengeschmack deiner Lieblingsgerichte mit seinem milden Aroma noch zusätzlich hervorhebt: Probier mal, dein **Tomaten-Bruschetta** mit Avocado- statt Olivenöl zu servieren. Auch ein **schlichtes Spiegelei** wird mit ein bisschen Salz, Pfeffer und mildem Öl on top zu einem neuen Geschmackserlebnis. Auch **Pizzaliebhaber** kommen auf ihre Kosten: einen Spritzer auf den heiß blubbernden Käse und einfach nur genießen! Heiße **Suppen** bekommen, mit dem seltenen Öl garniert, einen besonderen Pfiff.

Es klingt im ersten Moment vielleicht ungewöhnlich, aber auch Süßes lässt sich mit dem Öl aufpeppen: Ein Schuss als Marinade mit in den **Obstsalat** – besonders lecker bei Salat aus Wassermelone und Feta – das gibt eine besondere Aromatik und eine spannende Mischung zwischen süß und herzhaft.

### Vegan backen - Avocadoöl als Butterersatz

Wer tierischen Produkten abgeschworen hat, muss trotzdem nicht auf leckere Backwaren verzichten. Wer vegan lebt, benötigt allerdings bei regulären Rezepten mit Butter Alternativen auf die er zurückgreifen kann.

Bisher hat sich Kokosöl als Ersatzprodukt für Butter beim Backen bewährt. Allerdings hat das Fett der Kokosnuss zwei klitzekleine Nachteile: Zum einen muss es aufgrund seiner festen Konsistenz immer erst geschmolzen werden, zum anderen bringt es einen starken Eigengeschmack mit, der nicht unbedingt zu jedem Kuchenrezept passt und auch nicht jedermanns Sache ist.

Diese Probleme hast du beim Avocadoöl nicht. Es ist

## 5 Möglichkeiten, Avocadoöl in deiner Küche zu verwenden

bereits flüssig und **sofort einsatzbereit**. Durch das **milde Eigenaroma** wird der Geschmack des Kuchens nicht verfälscht und auch die **Konsistenz** von Teig und fertigem Gebäck **verändert sich nicht**. Probier es einfach mal aus und ersetze beim Backen Butter durch die gleiche Menge des milden Öls.

### Verwendung zum Braten und Grillen

Avocadoöl wird – wie natives Olivenöl – kaltgepresst. Viele der nativen Öle überzeugen zwar mit gesunden Nährstoffen, eignen sich aber nicht zum Braten, da bei zu starkem Erhitzen die Fettsäuren zerstört werden und gleichzeitig ungesunde Transfette entstehen, die gesundheitsschädlich sein können.

Also auch Avocadoöl besser nicht zum Braten verwenden? Im Gegenteil. Es hat mit **250 °C einen sehr hohen Rauchpunkt** und ist damit überaus **hitzestabil**. Du kannst es also problemlos **zum Braten und Grillen verwenden**.

Es hat eine leicht **buttrige** Note und schmeckt weniger intensiv als beispielweise Erdnuss- oder Olivenöl. Grundsätzlich kannst du bei jedem Gericht **Olivenöl durch Avocadoöl ersetzen**.

**Fisch** und **Garnelen** freuen sich genauso über einen kurzen Schwenker in Avocadoöl wie **Ofen-Pommes, Grillgemüse** oder **Pfannen- und Wokgerichte**. Auch zum **Marinieren von Grillfleisch** kannst du das Öl gut verwenden. Wie andere Pflanzenöle punktet das Öl der Avocado gegenüber den tierischen Fetten mit seinen ungesättigten Fettsäuren. Über die freut sich dein Körper.

### Avocadoöl zum Panieren

Panade geht auch vegan: ganz einfach mit Avocadoöl. Satt in Mehl und Ei kannst du dein Kohlrabi-Schnitzel auch von allen Seiten **mit Avocadoöl bestreichen** und danach in der Panade wenden. Statt es zu frittieren, auf dem Blech im Ofen backen. Eine leckere, vegane Alternative zum Schweineschnitzel mit klassischer Ei-Panade. Das Avocadoöl hebt den Geschmack von Kohlrabi und Co. zusätzlich hervor.

### Avocadoöl als Dressing und Dip

Dank seines milden Eigengeschmacks ist Avocadoöl ein **klasse Partner zu Essig**. Die beiden gehen in

Salatdressings eine harmonische Verbindung ein und finden eine ausgewogene Balance zwischen spritziger Säure und **milder Frische**. Zusammen mit ein paar Kräutern, einem Löffel Honig und einem Klecks Joghurt können sie knackigen Salat verfeinern.

Auch Dips werden mit dem Öl der Avocado schön cremig. Besonders lecker sind **Mayo** und **Aioli** aus dem reichhaltigen Öl – mit schön viel Knoblauch versteht sich. Die kannst du schnell ohne großen Aufwand zaubern und das Öl verleiht ihnen dazu ein ganz leichtes Avocado-Aroma. Hmmm – perfekt zum Dippen!

Tanja verrät dir alle Tipps und Tricks, damit deine selbstgemachte Mayo perfekt gelingt.

Besonders raffiniert ist **selbstgemachtes Kräuteröl**: Eine luftdicht verschließbare Flasche mit Avocadoöl befüllen, deine liebsten Kräuter mit hineingeben und ein paar Tage ziehen lassen. Tada! Fertig ist dein eigenes Kräuteröl. Dazu ein Stück frisches Baguette und etwas Salz – der ideale Appetizer für liebe Gäste oder ein kreatives Mitbringsel aus der eigenen Küche.