

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Auf dem Brot oder im Salat

55 IDEEN MIT AVOCADO

Du liebst Avocado? Dann musst du diese 55 unwiderstehlich leckeren Avocado-Rezepte probieren. Auf der Pizza, im Salat oder zwischen zwei Brötchenhälften - die buttrige Beere ist immer ein Genuss - selbst in Smoothies und Shakes. Jawohl, die Avocado ist botanisch gesehen eine Beere und nicht, wie man öfters liest, eine Steinfrucht. Positiver Nebeneffekt: Avocados enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Und gelten damit als Superfood.

Avocado-Rezepte fürs Brot

Schluss mit traurigen Stullen! Jetzt ist Zeit für Sandwiches, die sich ihren Namen auch wirklich verdient haben. Avocado mit Hähnchen, Avocado mit Ei und Avocado mit Falafel - so geht Brotzeit richtig.

Guacamole-Sandwich mit Hähnchen

Genuss im Doppelpack! Oben eine feine Creme aus Avocado und unten eine würzige Creme aus griechischem Joghurt, Hähnchen und Paprika. Nicht irgendwie, sondern von zwei Scheiben Schwarzbrot ummantelt - Sandwich Deluxe! Zum Rezept



Guacamole-Sandwich mit Hähnchen

"All in One"-Frühstücks-Toast: Avocado, Brot und Ei werden Eins!

Das "All in One"-Toast lässt Avocado, Brot und Ei zu einem einzigartigen Sandwich verschmelzen. Hier landen die drei Leckereien nicht auf dem Brot, sondern machen es sich in der Krume bequem. Dazu nussiger Rucola, Frischkäse und Tomaten. Zum Rezept



"All in One"-Frühstücks-Toast: Avocado, Brot und Ei werden eins/a>

Crostini mit Avocado und Thymian-Pesto

Alter Bekannter, neue Interpretation! Hier werden die

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit

knusprigen Brotscheiben mit Thymian-Pesto, Avocado und Parmesan belegt. [Zum Rezept](#)



[Crostini mit Avocado und Thymian-Pesto](#)

Fitness-Falafel-Guacamole-Sandwich

Eine Fusion aus Sandwich und Burger: Italienisches Ciabatta statt amerikanischem Bun, Kichererbsen-Falafel statt Rindfleisch-Patty und Guacamole statt Ketchup. Hört sich nach einem ziemlich üppig belegten Sandwich an, oder? [Zum Rezept](#)



[Fitness-Falafel-Guacamole-Sandwich](#)

Veggie-Avocado-Sandwich

Dieses Sandwich trägt seinen Namen zurecht! Schicht für Schicht türmen sich Salat, Karotte, Gurke, Avocado und Co. So hoch, dass einem schon beim bloßen Anblick beinahe schwindelig wird. [Zum Rezept](#)



[Veggie-Avocado-Sandwich](#)

Avocado-Frischkäse-Bagel

Fluffig gbackener Teig - mit hellem Sesam bestreut und mit cremigem Kräuterfrischkäse bestrichen. Fruchtbige Tomaten, buttrige Avocadoscheiben und zarter Babyspinat als Belag - fertig ist der perfekte Frühstücksbagel. [Zum Rezept](#)



[Avocado-Frischkäse-Bagel](#)

Avocado-Bruschetta mit Bärlauchpesto

Pesto gehört nicht nur zu deiner Pasta, sondern auch zu deiner Avocado auf dem Brot. Mit Bärlauch, Parmesan und Walnüssen ist das würzige Pesto die perfekte Ergänzung zur cremigen Avocado. Außerdem macht es sich ganz hervorragend auf einem frischem Mischbrot. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Avocado-Bruschetta mit Bärlauchpesto

Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

Lust auf ein kleines Schlemmerfrühstück mit feurigem Touch? Einfach ein paar Minuten früher aufstehen, Avocado zu Guacamole zerdrücken und Ei zu einem Spiegelei ausbacken und alles auf einer Scheibe Baguette anrichten. Dazu ein paar Tröpfchen Sriracha - hallo Wach!

[Zum Rezept](#)



Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

Avocado-Toast-Duo mit Sesam und Mandeln

Ein Toast kommt selten allein. Und genau deshalb darfst du dir die kleine Knusprigkeit gleich im Doppelpack schmecken lassen. Einmal mit Frischkäse, Sesam, Mohn und Honig bestrichen. Und einmal mit gerösteten Mandeln belegt. Natürlich immer mit einer ordentlichen Portion Avocado versehen. [Zum Rezept](#)



Avocado-Toast-Duo mit Sesam und Mandeln

Grilled Cheese Sandwich mit Guacamole und Bacon

You want some Cheese? Dann mach den Mund ganz weit auf und lass dir das amerikanische Drilled Cheese Sandwich schmecken! Cheddar, Guacamole, wieder Cheddar, etwas Bacon, noch mehr Cheddar, Tortilla Chips und - nicht zu vergessen - Cheddar. [Zum Rezept](#)



Grilled Cheese Sandwich mit Guacamole und Bacon

Avocado-Rezepte für Salat

... weil Salat einfach immer geht. ... weil Avocado einfach immer geht. ... weil Salat und Avocado in Kombination einfach immer geht.

Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenkäse

Hier isst das Auge mit. Ein rot-grünes Farbenspiel, das nach Roter Bete und nussiger Avocado schmeckt. On Top: Milder Ziegenkäse. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenkäse



Quinoa-Salat mit Avocado und Radieschen

Kartoffel-Avocado-Salat mit Rucolahaub und Haselnüssen

Schicht für Schicht zum Glück! Zuerst eine Schicht Kartoffelsalat, dann eine Schicht Avocadowürfel, dann eine Schicht Kartoffelsalat, dann eine Schicht Avocadowürfel, Und zum Schluss eine Haube aus würzigem Rucola. Und ein paar Nüssen - das muss sein! [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Avocado-Salat mit Rucola und Haselnüssen

Quinoa-Salat mit Avocado und Mandeln

Eine ganze Schüssel voll Energie: Quinoa, Avocado und Mandeln werden mit Radieschen, Gurke und Dill kombiniert und verwandeln sich kurzerhand in einen echten Superfood-Sattmachersalat. [Zum Rezept](#)

Buddha Rainbow Bowl mit gebratenem Tofu

Rot – Orange – Gelb – Grün – Lila. Paprika – Karotte – Kichererbsen – Avocado – Rotkraut. Eine [farbenfrohe Buddha Bowl](#), die von gebratenem Tofu und cremigem Sesam-Dressing getoppt wird. [Zum Rezept](#)



Buddha Rainbow Bowl mit gebratenem Tofu

Exotischer Garnelen-Mango-Salat

Weil's so schön ist, gibt's noch einen zweiten bunten Salat. Aber diesmal eine exotische Variante, die mit feiner Schärfe überrascht. Garnelen, Knoblauch, Avocado, Sellerie, Chili, Koriander, Mango, Limette. Fruchtig, würzig, saftig und herzhaft zugleich. Dieser Salat kann alles und geht problemlos als Hauptmahlzeit durch. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Garnelen-Mango-Avocado-Salat © Christine Garcia Urbina | Trickytine

Avocado-Mango-Salat mit Rucola

Rucola-Fans aufgepasst! Das würzige Grünzeug macht es sich hier mit Mango, Büffelmozzarella und Avocado gemütlich! Zusammen mit gerösteten Pinienkernen läuft er zur absoluten Hochform auf. Ein fruchtig-frisches Salatvergnügen! [Zum Rezept](#)



Avocado-Mango-Salat mit Rucola

Edamame-Avocado-Salat mit Erbsen-Ricotta-Crostini

Nicht nur in Italien, sondern auch bei uns beliebt: Crostini. Mit Erbsen und Ricotta belegt und mit Edamame und Avocado serviert ein Genuss. [Zum Rezept](#)



Erbsen-Ricotta-Crostini mit Edamame-Avocado-Salat

Hackbällchen mit Pistazienkruste auf Rucola-Avocado-Salat

Die würzigen Hackbällchen bekommen durch ihre grünen Begleiter Rucola und Avocado eine herrlich frische Note. Das Besondere: Eine krosse Kruste aus Pistazienkernen. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Hackbällchen mit Pistazienkruste auf Rucola-Avocado-Salat

Avocado-Eiersalat ohne Mayonnaise

Eiersalat deluxe - mit Avocado und Joghurt statt Mayo. Und dazu ein kleines, sündiges Extra: knuspriger Speck. [Zum Rezept](#)



Leichter Eiersalat mit Avocado

Avocado-Gurken-Tomaten-Salat

Schmeckt ein bisschen wie Guacamole, bloß ein bisschen frischer und knackiger - sind ja auch Gurken drin. Und Tomaten. Und Zwiebeln. Und Petersilie. Und Sesam. Dazu ein säuerliches Dressing aus Zitrone und Olivenöl. [Zum Rezept](#)



Avocado-Gurken-Tomaten-Salat

Quinoa-Salat mit Halloumi, Avocado, Aprikosen und Paprika

Kajas vegetarischer Salat mit Avocado und Halloumi bietet eine Superladung an Vitaminen und macht dabei auch noch satt. So farbenfroh wie er ist, macht er außerdem schon mit seiner Optik gute Laune. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Quinoa-Salat mit Halloumi, Avocado und Paprika © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Avocado-Spinatsalat mit Cranberries und Hähnchenstreifen

Nach diesem Salat kann Popeye einpacken! Frischer Spinat mit reifer Avocado – einfach eine unschlagbare Kombination. Cranberries, geröstete Mandeln und gebratenes Hähnchen machen die Mischung komplett. Das Ergebnis: Ein echter Power-Salat für jeden Tag. [Zum Rezept](#)



Avocado-Spinatsalat mit Cranberries und Hähnchenstreifen

Mediterraner Nudelsalat mit Hähnchen und Avocado
Für die nächste Party oder wenn es mal wieder schnell gehen muss: Ein Nudelsalat der allen schmeckt - mit würzigem Hähnchen, getrockneten Tomaten und nussiger Avocado. [Zum Rezept](#)



Mediterraner Nudelsalat mit Hähnchen und Avocado

Herzhafter Brotsalat mit Avocado, Feta und Tomaten
Heute gibt es krosse Kräutercroûtons im XXL-Format - weich gebettet in knackigem Salat mit Avocado, Feta, Tomaten und einem leichten Zitronen-Olivenöl-Dressing. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Herzhafter Brotsalat mit Avocado, Feta und Tomaten

Spritziger Avocado-Orangen-Salat mit würzigen Shrimps

Lust auf ein bisschen Seafood? Dann darfst du dich auf diese herrlich spritzige Salatkreation freuen - aus Avocado, Orangen, Grapefruit und ein paar würzigen Garnelen. Dank seiner extra Portion Säure an heißen Tagen besonders lecker. [Zum Rezept](#)



Avocado-Orangen-Salat mit würzigen Shrimps

Avocado als Dip - Guacamole

Klassische Guacamole

Eine klassische Guacamole ist in wenigen Minuten zusammengemixt - eine reife Avocado, etwas Koriander, ein Spritzer Limettensaft und eine Prise Salz sind alles, was du für den cremigen Dip brauchst. Ein Herz für Klassiker! [Zum Rezept](#)



Klassische Guacamole

Pina Colada Guacamole

Lust auf Urlaub? Die Pina Colada Guacamole sorgt mit gegrillter Ananas, cremiger Kokosmilch und zarten Kokosraspeln für echtes Karibik-Feeling. Fehlt eigentlich nur noch die Sonne und das Meer. [Zum Rezept](#)



Pina Colada Guacamole

Bacon Guacamole mit gegrilltem Pfirsich

Cremig und knusprig, süß und salzig, mild und würzig, grün und orange. Diese Guacamole-Kreation mit Bacon und Pfirsich lässt keine Wünsche offen. Gegensätze ziehen sich eben doch an. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Bacon-Guacamole mit gegrilltem Pfirsich

Fruchtige Mango-Granatapfel-Guacamole

Mit würzigem Feta und einem Topping aus süßer Mango und spritzigen Granatapfelkernen zeigt die mexikanische Avocado-creme ihre bunte Seite. Eine Vitamin-Explosion in Perfektion! [Zum Rezept](#)



Mango-Granatapfel-Guacamole

Süße Avocado

Acai-Bowl mit Avocado, Bananen und Kakao

Für den gesunden Start in den Tag: Eine Acai-Bowl mit Avocado, Bananen und Kakao. Schmeckt ein bisschen nach Schokomousse. Und nach Bananenshake. [Zum Rezept](#)



Acai Bowl mit Avocado, Kakao und Bananen

Quinoa mit Avocado-Vanille-Creme

Eine ungewöhnliche Kombination, die nicht nur mit Geschmack, sondern auch mit wertvollen Mineralien, gesunden Fetten und viel Eiweiß punktet. [Zum Rezept](#)



Quinoa mit Avocado-Vanille-Creme

Glutenfreie Spinat-Avocado-Tarte

Diese glutenfreie Tarte kommt ganz ohne Mehl aus und überzeugt mit nussigem Boden, bedeckt mit einer feinwürzigen Spinat-Avocado-Masse. Für den extra Crunch sorgen Kürbiskerne, Sesam und Leinsamen. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Glutenfreie Spinat-Avocado-Tarte

Superfood-Eiscreme mit Blaubeeren und Acai

Acai, Blau- und Brombeeren für die Farbe, Avocado und Kokosmilch für die Cremigkeit. Und das Schoko-Pistazien-Hörnchen? Das gehört einfach dazu. Ein ziemlich cooles Allround-Paket quasi. [Zum Rezept](#)



Superfood-Eiscreme mit Blaubeeren und Acai

Avocado Muffins

Die Avocado kann auch süß! Man mag es fast nicht glauben, aber die saftigen Muffins mit Avocado-Püree im Teig sind der beste Beweis. Getoppt werden die kleinen Küchlein von einer Glasur aus gezuckerter Kondensmilch und Limettensaft. Herrlich und auch ein bisschen exotisch. [Zum Rezept](#)



Avocado Muffins © Tobias Müller | Der Kuchenbäcker

Vegane Avocado-Limetten-Törtchen

Ohne tierische Produkte, ohne Zucker und glutenfrei – Sarahs Törtchen kann man wirklich guten Gewissens naschen. Aus Avocados, Limette, Kokosraspeln und –öl sowie Agavendicksaft, Datteln und Mandeln hat sie cremige, süße, fruchtige Küchlein gezaubert, bei denen man schon nach dem ersten Bissen nicht mehr daran denkt, worauf man eventuell verzichtet. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Vegane Avocado-Limetten-Törtchen © Sarah Zahn | Knusperstübchen

Veganes Avocadoeis mit Kokosmilch

Was ist grün, cremig und mehr als gesund? Genau - Avocadoeis! Jawohl - dank cremiger Avocado, exotischer Kokosmilch und süßem Agavendicksaft verwandelt sich die cremige Süßigkeit in eine erlaubte Nascherei. [Zum Rezept](#)



Veganes Avocadoeis mit Kokosmilch

Avocado-Limetten-Tarte

Mit dieser Tarte lernst du die Steinfrucht von ihrer süßen Seite kennen. Der erfrischende Kuchen wird bequem im Gefrierschrank "gebacken" und ist garantiert der Star bei deiner nächsten Sommersause. [Zum Rezept](#)



Avocado-Limetten-Tarte

Avocado-Smoothie

Cremiger Trinkgenuss mit nussiger Note - verfeinert mit spritziger Zitrone und feiner Mandelmilch. Und wenn dann auch noch Avocados im Spiel sind - perfekt. [Zum Rezept](#)



Avocado-Smoothie

Wie dein Smoothie besonders lecker wird? [Der einzige Smoothie-Guide, der all deine Fragen beantwortet.](#)

Noch mehr Avocado

Süßkartoffelwaffeln mit Avocado-creme und pochiertem Ei

Waffeln können auch herzhaft! Der beste Beweis sind diese knusprigen Süßkartoffelwaffeln mit einer feinen Avocado-creme und einem pochierten Ei. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Süßkartoffelwaffeln mit Avocadocreme und pochiertem Ei

Knusprige Guacamole-Röllchen mit Koriander-Dip

Hier wird der Dip gedippt: außen golden und knusprig, innen grün und extra cremig. Kleine frittierte Röllchen mit butteriger Avocadofüllung tauchen ein in einen erfrischend würzigen Koriander-Dip. [Zum Rezept](#)



Knusprige Guacamole-Röllchen mit Koriander-Dip

Scharfer Hühnchen-Burger

Leckere Burger müssen nicht immer schwer sein. Mit scharfem Cayenne Pfeffer und würziger Sojasauce heizen dir diese Hühnchenburger richtig ein. On Top: Eine leichte Sauce aus Joghurt, Avocado und Gurke. [Zum Rezept](#)



Scharfe Hühnchen-Burger

Pizza mit Räucherlachs und Avocado

Margherita ist dir zu langweilig? Nussige Avocado, knackiger Rucola und feiner Räucherlachs machen diese Pizza zu einer ganz besonderen Köstlichkeit. [Zum Rezept](#)



Pizza mit Räucherlachs und Avocado

Zucchiniudeln mit Avocado-Walnuss-Pesto

Knackige Zucchiniudeln in Kombination mit aromatischem Pesto, frischem Brokkoli und knackigen Erbsen - hallo Nudelglück! [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Zucchininudeln mit Avocado-Walnuss-Pesto

Knusprige Kartoffeln mit Avocado-Knoblauch-Aioli
Bratkartoffeln aus dem Ofen - so kocht man heute!
Zusammen mit einer herrlich frischen Avocado-Aioli ein ganz besonderes Kartoffelgericht. [Zum Rezept](#)



Knusprige Kartoffeln mit Avocado-Knoblauch-Aioli

Avocado-Hummus

Kichererbsen und Avocado im Duett! Die milde Avocado macht den Hummus nicht nur cremiger, sondern verleiht ihm auch eine tolle Farbe. [Zum Rezept](#)



Avocado-Hummus

Panierte Hähnchenbrust mit Guacamole-Füllung

Plattiert, gefüllt und aufgerollt – diese saftigen Hähnchenrouladen werden mit einer milden Guacamole gefüllt und in einer würzigen Panade aus Knoblauch, Chili und Kümmel gewendet. [Zum Rezept](#)



Panierte Hähnchenbrust mit Guacamole-Füllung

Tortillas mit würzigem Avocado-Lachs-Salat

Ruckzuck gemacht und super lecker! Frischer Rotkohl, nussige Avocado und würzig mariniertes Lachs sind wie füreinander gemacht. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Tortillas mit würzigem Avocado-Lachs-Salat

Deftige Calzone mit Avocado, Hähnchen und Speck

Füllen, falten und backen – im Inneren der goldbraunen Taschen verbergen sich cremige Avocado-Mayonnaise, saftiges Hähnchen und knuspriger Speck. Ein bisschen italienisch, ein bisschen mexikanisch - alles in allem oberlecker. [Zum Rezept](#)



Deftige Calzone mit Avocado, Hähnchen und Speck

Vegetarischer Burger mit Avocado-Mango-Topping

Hier kommen Vegetarier auf ihre Kosten: Ein würziger Linsenpatty zwischen luftigen Burgerbrötchen, getoppt von einem milden Avocado-Mango-Chutney. [Zum Rezept](#)



Vegetarische Burger mit Avocado-Mango-Topping

Hühnersuppe mit Tortilla-Streifen

Diese mexikanische Hühnersuppe bringt neben Hähnchenfleisch auch Kidneybohnen, Avocado und knusprige Tortillastreifen auf die Teller - ein pikantes Suppenvergnügen. [Zum Rezept](#)



Hühnersuppe mit Tortilla-Streifen

Lachs-Ceviche mit Avocado-Salat

Lachs und Avocado - eine wunderbare Kombination. Das Besondere: Durch die Säure der Zitrone wird der Lachs leicht gegart und ergibt mit der gehaltvollen Avocado ein köstliches Duett. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



Lachs-Ceviche mit Avocado

Würzige Thunfisch-Avocado-Tortillas

Die aufgerollten Tortilla-Wraps mit knackig-cremiger Füllung aus Avocado, Gurke, Koriander, Radieschen und fein gewürztem Thunfisch möchtest du gar nicht mehr aus der Hand geben. [Zum Rezept](#)



Würzige Thunfisch-Avocado-Tortillas

Ricotta-Puffer mit Avocado-Paprika-Aufstrich und Lachs

Frisch, leicht, lecker: Die kleinen Minipfannkuchen getoppt mit fruchtig-cremigem Aufstrich und Lachs sind schneller verputzt, als man gucken kann. Einfach Schicht für Schicht übereinander stapeln und dann guten Appetit! [Zum Rezept](#)

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin



Ricotta-Puffer mit Avocado-Aufstrich © Heidi Zimmermann | Die Feinschmeckerin

One Pot Quinoa 'Mexican Style' mit Granatapfelkernen

Die mexikanische Küche kann so viel mehr als nur Tacos und Tortillas. Dieses One-Pot-Gericht zum Beispiel. Die Grundlage – proteinreicher Quinoa. Dazu Tomaten, Süßkartoffeln, Mais und Bohnen. Avocado und Granatapfelkerne – für das Auge und für den Geschmack. [Zum Rezept](#)

55 Avocado-Rezepte für jede Jahreszeit



[One Pot Quinoa 'Mexican Style' mit Granatapfelkernen](#)

Limetten-Koriander-Shrimp-Tacos

Jetzt gibt's etwas Leckerer auf die Hand. Knusprig gebackene Tacos gefüllt mit würzig marinierten Garnelen, Mango, Koriander, Jalapeños und natürlich Avocado. Der perfekte Snack für die erste Sommerparty oder einfach so, weil sie halt so gut schmecken. [Zum Rezept](#)



[Limetten-Koriander-Shrim-Tacos](#) © Kaja Hengstenberg |
The Recipe Suitcase