

Guacamole - so gelingt dir der cremige Avocado Dip

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Avocados
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Koriander
1 Tomate
1 Limette (gepresster Saft)
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Mixer

Beim Einkauf für die nächste Geburtstagsfeier bin ich vor kurzem durch die Supermarktregale gerauscht, mit nur einem Ziel vor Augen: meinen Freunden einen spaßigen Abend zu bereiten. Da musste natürlich auch einiges an Knabberzeug her, das sich auch schnell in größeren Mengen in meinem Wagen türmte. Doch bei der Wahl für den passenden Dip für Tortilla Chips und Co. – komplette Überforderung. Kennst du das auch?

Du stehst vor dem Regal im Laden, du kannst dich, vor lauter Vielfalt einfach nicht entscheiden und so das Wahre ist irgendwie auch nicht dabei? Eine schwierige Aufgabe. Und vor allem: was ist denn eigentlich „der

wahre Dip“? Mit einem schielenden Blick zum Obstregal machte es plötzlich „klick“: Natürlich – Guacamole – frisch, lecker und echt mexikanisch – da hätte ich auch gleich drauf kommen können.

Woher kommt Guacamole?

In ihrem Heimatland Mexiko wird die Avocado Creme als Beilage zu fast allem gegessen: klassisch zu Fleisch, zu Quesadillas oder auch wie bei uns mit Tortilla Chips. Das Wort Guacamole stammt ursprünglich aus der Aztekischen Sprache und bedeutet so viel wie „Sauce aus Avocado“.

Der cremige Dip hat also schon eine lange Tradition und wurde in seiner einfachsten Form schon vor 500 Jahren in Mittelamerika von den Azteken zubereitet. Alles, was sie benötigten, war eine reife Avocado und etwas Salz.

Nährstoffe – was steckt drin im grünen Dip?

Hauptbestandteil der leckeren Creme ist natürlich die reichhaltige **Avocado**, die mit 23 g Fett pro 100 g zu den fettreichsten Früchten zählt. Allerdings punktet die Avocado, die oft auch als „Superfood“ bezeichnet wird, mit zahlreichen **ungesättigten Fetten, Proteinen, Vitaminen** und anderen Nährstoffen, die deinem Körper zu Gute kommen. Da in eine klassische Guacamole neben Avocado nur ein wenig Gemüse, Kräuter und Gewürze gehören, landet man für 100 g Guacamole bei ca. 220 kcal – also nicht viel mehr als die nahrhafte Avocado von sich aus mitbringt.

Je nachdem wie experimentell du beim Dippen bist, und ob deine Guacamole mit Crème fraîche, Obst oder anderen Leckereien verfeinerst, kann da dann noch die eine oder andere Kalorie hinzukommen. Bleibst du bei der bekannten Standard-Variante, ist der mexikanische Dip aber durchaus gesund und steht anderen Dips geschmacklich in nichts nach. Den meisten, besonders fertig zu kaufenden Dips, hat eine gut gemachte, frische

Guacamole - so gelingt dir der cremige Avocado Dip

Guacamole aus meiner Sicht sogar einiges voraus.

Die Zutaten – das kommt rein in die klassische Guacamole

Egal, wen man fragt: Fast jeder hat sie schon mal zusammengerührt, aber irgendwie hat dann doch jeder sein eigenes Rezept, oder einen besonderen „Geheimtipp“, der die Avocado Creme besonders lecker machen soll.

Eine klassische Guacamole zu zaubern ist grundsätzlich simpel und geht ganz fix. Alles, was du für die einfachste Variante brauchst, sind eine **reife Avocado**, etwas **Koriander**, ein Spritzer **Limettensaft** und ein wenig **Salz**. Einfach das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit etwas Limettensaft cremig rühren und gehacktes Korianderkraut dazugeben. Mit etwas Salz würzen - fertig. So geht Guacamole ganz simpel, wenn es mal schnell gehen muss, oder wenn du es als Avocado-Fan puristisch magst.

Kleiner Hinweis: Wenn du – wie ich – zu den Leuten zählst, die Koriander eher skeptisch gegenüber stehen, kannst du das intensive Kraut auch prima **gegen Petersilie austauschen**. Das ist dann zwar nicht ganz nach dem mexikanischen Originalrezept, aber unterstützt die Guacamole mit eigener Würze und setzt wie Kollege Koriander einen grünen Farbtupfer.

Wenn du es lieber etwas bunter und kräftiger hast, kannst du deine Guacamole zusätzlich mit **Tomaten**, **Zwiebeln**, **Knoblauch** und – für etwas Schärfe – mit **Jalapeños** aufmöbeln. Das ist bei uns die bekannteste Variante - die auch noch als „klassisch“ durchgeht, wenn man ein Auge zudrückt.

6 Tipps für die perfekte Guacamole – so wird sie richtig lecker

Damit dir die Creme perfekt gelingt gibt's hier ein paar Tipps. Wenn du diese vor und bei der Zubereitung befolgst, kann bei deinem Dip nichts mehr schief gehen:

- die **Avocado** ruhig etwas **länger reifen lassen** – das gibt Geschmack
- **keine Angst vorm Salz** – Guacamole braucht genug Würze

- **Vorsicht mit der Limette** – bei Säure ist es schnell zu viel des Guten
- **Schalotten** oder rote, statt weißer Zwiebeln verwenden – sie sind milder
- Verwendest du Tomaten, **entferne das wässrige Kerngehäuse** – so bleibt alles cremig
- Zwiebeln, Koriander und Knoblauch mit Salz in einem Mörser **zu einer Paste zerreiben**, erst dann zur Avocado geben – so entfalten die Gewürze ihr volles Aroma

Grundrezept für Guacamole – Schritt für Schritt zum cremigen Dip

- 1 -

Avocados halbieren und entkernen. (Für diese Schritte gibt es verschiedene Techniken).



- 2 -

Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten fein würfeln. Dabei das Kerngehäuse der Tomaten entfernen. Koriander hacken.

- 3 -

Zwiebelwürfel und Knoblauch mit Koriander und Salz in einen Mörser geben.

Guacamole - so gelingt dir der cremige Avocado Dip



- 4 -

Alle Gewürze zu einer Paste verarbeiten.

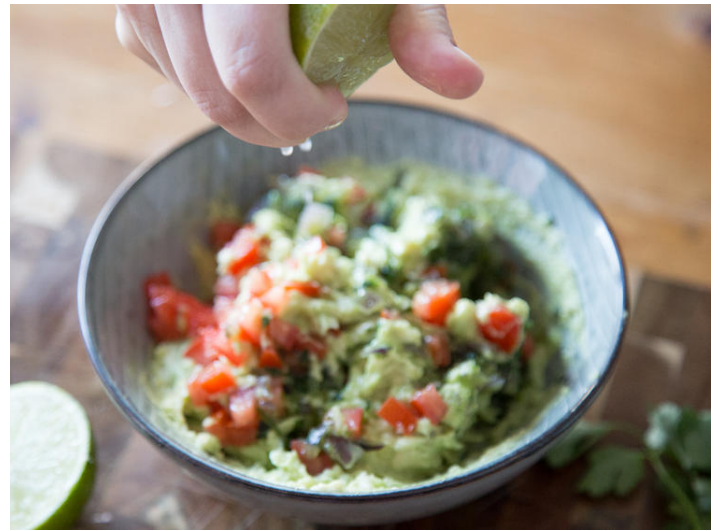


- 5 -

Avocado-Fruchtfleisch in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken und cremig rühren. Noch einfacher geht's mit einem Stabmixer oder Standmixer.

- 6 -

Würzpaste, Knoblauch- und Tomatenwürfel mit Koriander zur Avocado geben und vermengen. Mit Limettensaft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Hilfe! Warum wird die Guacamole braun?

Wenn sich die Guacamole, frisch angerührt, so cremig grün in ihre Schüssel schmeigt, ist sie ein wahrer Augenschmaus und ich möchte einfach alles sofort in die leckere Creme hineintunken.

Aber ein paar Minuten nicht hingeguckt, und zack, ist es passiert: kaum drehst du dich um, ist die Guacamole braun. Wenn sie vorm Servieren etwas länger steht, verfärbt sie sich – wie auch angeschnittene Avocados selbst – recht schnell. Ein Phänomen, das du beispielsweise auch von geschälten Äpfeln kennst. Die braune Farbe **wirkt sich zwar nicht auf den Geschmack der Creme aus und ist auch nicht schädlich**, aber so richtig appetitlich sieht eine braune Guacamole dann meistens nicht mehr aus. Nicht optimal, um sie stolz den Gästen anzubieten.

Ist eine Avocado noch nicht zerteilt und noch komplett von ihrer Schale umgeben, ist sie von Natur aus luftdicht verpackt. Schält man sie und zerdrückt ihr Fruchtfleisch, reagieren verschiedene Inhaltsstoffe mit dem **Sauerstoff** in der Luft und **oxidieren** – das Fruchtfleisch färbt sich braun.

Guacamole frisch halten – der Trick

Um Guacamole frisch und grün zu halten, gibt es verschiedene Methoden, auf die einige Leute schwören. Andere wiederum halten sie für völligen Quatsch. Welche Tips wirklich helfen, habe ich in einem kleinen Küchenexperiment selbst getestet.

Was also tun, wenn du deine Geburtstagsgäste für den

Guacamole - so gelingt dir der cremige Avocado Dip

Abend einladen und die Guacamole lieber stressfrei schon **morgens vorbereiten** möchtest? Kannst du auch über mehrere Stunden verhindern, dass die Creme braun wird? Mit einem der Tricks aus meinem "Anti-Bräunungstest" kannst du Guacamole tatsächlich **bis zu 3 Tage frisch und grün** halten.

Hier der Testsieger-Trick:

1. Guacamole in eine **luftdichte Plastikbox** (Deckel mit Dichtung) füllen
2. Creme mit einem Löffel **fest in die Box drücken** (Luftblasen herausdrücken)
3. Oberfläche der Guacamole **glattstreichen** und vorsichtig aber vollständig **mit Wasser bedecken**
4. Box sicher mit dem Deckel **verschließen und kaltstellen** – so bleibt die Guacamole bis zu 3 Tage im Kühlschrank frisch
5. Vor dem Servieren: Wasser vorsichtig **abgießen** und die Guacamole **gut durchrühren**



Guacamole in eine Frischebox mit Dichtung füllen. Mit Wasser bedecken und luftdicht verschließen.

Das Wasser verhindert, dass die Creme mit Sauerstoff in Berührung kommt und **schließt sie komplett luftdicht** ab. **Kein Sauerstoff, keine Oxidation**, keine braune Färbung! Du wirst sehen: die Guacamole sieht auch nach **3 Tagen** noch aus wie frisch gemacht.

Durch die fettreiche Avocado nimmt die Creme keinerlei

Wasser auf, sondern stößt es eher ab. So bleibt auch die **cremige Konsistenz erhalten**. Es gibt noch ein weiteres Plus: im Kühlschrank haben Zwiebeln und sämtliche Gewürze massig Zeit richtig schön **durchzuziehen**. Das Ergebnis ist eine Guacamole, die noch aromatischer und würziger schmeckt.

Guacamole einfrieren – geht das?

Wenn nach dem Essen noch Guacamole übrig ist, die du aber in den nächsten Tagen nicht verbrauchen möchtest, kannst du sie notfalls auch in einer Box oder einem dichten Plastikbeutel einfrieren. Es kann allerdings sein, dass die **Konsistenz beim Auftauen etwas leidet** und der Dip danach nicht mehr ganz so cremig ist.

Besser ist es, nur so viel Guacamole anzurühren, wie du tatsächlich essen möchtest. Statt der fertigen Creme solltest du die unverarbeiteten **Avocadoesterne einfrieren**. Das geht ganz problemlos und du hast mit der gefrorenen Frucht alle Möglichkeiten, sie später weiterzuverarbeiten.

Crazy Guacamole – so peppst du deinen Dip auf

Wenn dir die klassische Guacamole zu langweilig ist oder du mal etwas ausgefalleneren Dip-Kreationen testen möchtest, gibt es einige Möglichkeiten, den grünen Dip neu zu interpretieren. Manches klingt im ersten Moment vielleicht gewagt und verrückt, aber traue dich ruhig – es lohnt sich wirklich.

Guacamole – aber was dazu?

Ideal ist Guacamole natürlich zum Dippen! Also nutze die Chance und genieße sie echt mexikanisch:

Du liebst Guacamole und findest, ihr steht auch mal die Hauptrolle zu? In diesen Rezepten steht die Avocado-Creme im Rampenlicht: