

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

AVOCADO



G|U

KÜCHENRATGEBER

MARTINA KITTLER

AVOCADO



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design,
München: Horst Moser, Lucie Heselich, Svenja Wamser

Foodstyling: Lukas Grossmann

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6735-4

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Monika Schürle, auen60, Michael Kremer Fotodesign,
Kathrin Koschitzki

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6735 08_2018_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



MARTINA KITTLER

Die »Butter des Waldes« liefert in einem, was keine andere Frucht vermag: ein Gesund-Wunder-Genuss-Paket. Sie ist fett und doch gesund, vielseitig, schnell und einfach zuzubereiten und sogar pur, mit etwas Zitrone, ein Gaumenschmaus. Ein Superfood par excellence!

Woher kenne ich die Avocado?

Anfangs war die Avocado für mich eine unnahbare exotische Frucht. Es gab meist nur unreife und steinharte Exemplare zu kaufen. Ich musste 2 bis 3 Tage oder sogar 1 Woche warten, bis sie essbar waren. Um den Prozess zu beschleunigen, wickelte ich sie in Zeitungspapier, legte sie auf die Heizung, und wartete ab, bis sie weich, aber nicht matschig waren. Inzwischen hat sich die Slow-Frucht in Fast Food verwandelt: Avocados werden zwar nach wie vor hart wie Kokosnüsse geerntet, aber auf den Punkt gereift und als »Ready-to-eat«- oder »Iss mich, ich bin reif!«-Früchte angeboten. Heute kann ich spontan zugreifen, wenn ich Lust auf Avocado habe.

Warum liebe ich Avocados?

Avocados sind supergesund, buttrig-weich, leicht nussig im Geschmack und lassen sich unglaublich vielseitig verwenden – vor allem in der Rohkostküche. Natürlich nehme ich sie für den mexikanischen Dip Guacamole, aber auch für Salate, Smoothies und Suppen, als Aufstrich, Füllung oder sogar als cremige Basis für Desserts wie Mousse au chocolat. Kochen sollte man sie nicht, weil sie dabei bitter werden können. Aber es spricht nichts dagegen, eine Avocado kurz vor dem Servieren unter ein erhitztes Gericht zu heben oder kurz zu frittieren. Auch wenn ich vegan koche oder backe, verwende ich Avocados gerne, um Butter und Eier zu ersetzen.

Avocados wachsen nicht bei uns, oder?

Avocados brauchen viel Sonne, aber auch reichlich Wasser, um wachsen zu können. Und sie reisen weit, bis sie bei uns