



Avocado-Fisch, garantiert vegetarisch und vegan und ganz einfach zuzubereiten: Geschälte halbierte Avocado in feine Scheiben schneiden, diese mit der rechten Hand nach links drücken, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und genießen.

Ich liebe Rechtsanwältinnen

Ein kleiner, buchstäblicher Irrtum. Die kleine, feine weiche Frucht hat mit der harten Realität, mit der Advokaten konfrontiert sind, inhaltlich gar nichts, aber lautmalerisch viel zu tun.

Ich selbst bezeichne diese grünen Früchte gerne scherzhaft als Advokaten. So musste ich laut lachen, dass Kathrin Konrad im Vorwort zu Avocado berichtet:

Ihre spanische Au-pair-Mutter machte große Augen, als sie auf die Frage, was sie gerne esse, antwortete „Ich liebe Avocados“. Abogados heißen auf Spanisch die Rechtsanwältinnen, die Frucht hingegen heißt „aguacate“.

Seitdem hat die studierte Hispanistin und Kommunikationswissenschaftlerin den Avocados nachgespürt, auf ihren zahlreichen Reisen, in Küchen und ... Diese Olive Südamerikas wird auch in Asien geliebt, sie dient menschlicher Schönheit, ist Objekt der Kunst und des Welthandels ... Konrad teilt auch Ihr Wissen über Herkunft, Geschichte, Inhaltsstoffe und Anbau mit uns, gibt Tipps, wie man selbst ein kleines Bäumchen züchten könnte.

Weltweit gibt es 400 Sorten Avocados, wir können nur wenige davon hier schmecken. Aber wie diese mit Fug und Recht Anwärtinnen für einen Platz in unserer Küche werden können, erklärt sie uns in 27 Rezepten.

der Advokat oder die Avocado

Katrin Konrad stellt uns die idealen Partner der Avocado vor und rät: kurz anbraten, grillen und erhitzen geht, aber ihre volle Kraft entfaltet die Frucht eher im rohen Zustand. Der feine Geschmack und ihre mollige Konsistenz erlauben ihr, fast überall dabei zu sein: In Suppen, Salaten, Saucen, als Begleiter zu Fleisch und Fisch, in Nachspeisen und Getränken. Sie gibt auch praktische Tipps zum Umgang mit Avocados, zu Einkauf, Lagerung und Verzehr – der sehr gesund ist – aber nicht für Menschen, die an Histaminunverträglichkeit leiden, und nicht für Tiere.

Avocado-Spinat-Salat

Klein geschnittene Avocado, junger Spinat, kleingewürfeltes hart gekochtes Ei, mariniert mit in Zitronensaft aufgelöstem Senf, übergossen mit kleingewürfeltem, gebratenem Speck.

Avocado-Suppe

ist in Lateinamerika heiß oder gekühlt beliebt, und es gibt unzählige Variationen. Basis ist eine Gemüse- oder Hühnersuppe mit Kokosmilch oder Crème fraîche, Minze, Limetten ... Konrad: Gib klein geschnittene Avocados erst zur abgekühlten Suppe.

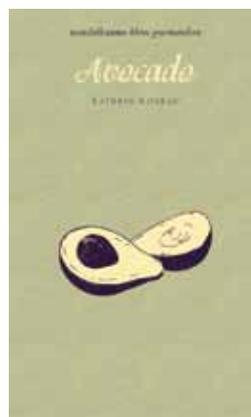
Smoothies

Smooth, zu Deutsch geschmeidig und weich, beschreibt beide Eigenschaften – die des Getränks und die der Avocado. Was nicht alles im Mixer vom Obst und Gemüse zu einem Getränk werden kann?

Die Kunst dabei: Zutaten fein kombinieren und den Smoothie appetitlich dekorieren. Und: muten Sie Ihrem Mixer nur das zu, was er wirklich kann – siehe Gebrauchsanweisung. Ich habe es geschafft, einen weniger kräftigen mit rohen roten Rüben zu ruinieren, mit Eiswürfeln kann das auch gelingen. Tipp: nie zu wenig Flüssigkeit beim Mixen beifügen.



Avocado-Grapefruit-Salat mit Basilikum



Kathrin Konrad: Avocado
60 Seiten, € 12,-
mandelbaum-verlag 2017
ISBN: 978-3-8576-531-8



Smoothie aus Avocado, Dille, Petersilie, einer Spur Salz und Zitronensaft, gut gemixt mit Hirsemilch. Ist mit Buttermilch auch fein.

Vegane Milchshakes

Alle, die vegan leben wollen oder Lactose meiden, müssen nicht auf ihren Milchshake verzichten. Auch Mandel-, Reis-, Dinkel-, Hafer- oder Hirsemilch sind zum Shaken bestens geeignet.

Hirsemilch & Avocado

Hirse ist sehr gesund, stärkt Knochen und Geist. Die natursüße Hirsemilch ergibt einen wunderbaren Shake, gemixt mit Avocado, Dille, Petersilie, Salz und Zitronensaft. Alles gibt's in

Biomartins Biolager, Yppenplatz 2 im Hof Mo & Mi bis 8-12, Fr 8-17, Sa 8-14 Uhr

Avocado auf der Karte

z.B. auf Schwarzbrot, mit Grünkohl oder in der Guacamole, und immer eine Terrasse mit Blick auf den Markt und über den Yppenplatz.

Im WIRR am Brunnenmarkt neben Staud's

Avocado Öl im Venen-Gel

Avocado Öl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Lecithin und Phytosterinen. Es fördert die Bildung der Hautbestandteile Collagen und Elastin. Die Haut wird weich und kann mehr Feuchtigkeit speichern.

Avocado Öl verhindert die austrocknende Wirkung klassischer Venengels. Apo Life Venen-Gel enthält Avocado Öl und ist erhältlich in Ihrer

Apotheke zum Papst, Neulerchenfelder Straße 4, info@apozumpapst.at

4 neue Kreationen von Staud's Schokolade & ...

Schokolade macht glücklich

und wärmt. Wer sie mag, empfindet nur beim Gedanken daran, ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen zu lassen, ein wohliges Gefühl, das durch den ganzen Körper wandert.

Sie mögen Weichseln, Kaffee, Himbeeren, Bananen? Kombinieren Sie deren jeweiligen Geschmack mit dem zarten Schmelz der Schokolade. Erlebbare in den 4 neuen Kreationen von Staud's. Für Ihre Nachspeisen finden Sie 4 Rezepte von Josef Haslinger, Chef Patissier bei Julius Meinl am Graben auf unserer Homepage. Aber Vorsicht, besonders wenn Sie eigene süße Ideen entwickeln – die Schokoträume von Staud's könnten wie durch Zauberhand leicht in Ihrem Mund verschwinden, bevor sie die Nachspeisen fertig gezaubert haben.

„Die Grand Cru Couverturen von Felchlin, aus den besten Partien der Edelcacao-Sorten Criollo und Trinitario hergestellt, harmonieren mit dem Geschmack erlesener Früchte – so perfekt, wie Staud's Unternehmensphilosophie mit der von Felchlin, einer kleinen Manufaktur in der Schwyz zusammenpasst.

Felchlin verarbeitet seit mehr als 100 Jahren Cacao höchster Qualität, der nicht nur vielschichtig und intensiv im Geschmack ist, sondern auch fair gehandelt wird.“

Stefan Schauer, Geschäftsführer von STAUD'S
www.stauds.com/rezepte

Schokolade & ...

Kaffee & Schokolade von Staud's passen wunderbar zu Erdbeeren mit Schlag. Mit Schlagobers, Vanille- und dem entsprechendem Kaffee- oder Fruchteis würde ich alle 4 neuen Staud's Kreationen ausprobieren. Jeweils garniert mit frischen Bananen, Himbeeren oder Staud's Weichselkompott mit oder ohne Rum, je nach Geschmack.



Schoko-Weichsel in einem Brioschstangerl



Schoko-Kaffee als Mousse auf Orangensalat



Schoko-Himbeere füllt feine Makronen



Schoko-Banane in Biskuitroulade

Die Brunnenviertler
wünschen guten
Appetit & freuen sich
über Ihren kulinarischen
Zuspruch beim
StraßenKunstFest.