



---

## Avocado mit WOW

### Lukas' und Feilicitas Avocado-Salsa

#### Grundzutaten (4 Personen):

- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL gehackte Petersilie

#### Dressing

- 4 EL Limettensaft
- 1 halber TL geriebene Limettenschale
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



#### Und so geht's:

Für das Dressing die Schale der Limette fein abreiben. Zusätzlich den Limettensaft auspressen und mit Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel fein würfeln und in eine große Schüssel geben. Danach eine Tomate vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Avocado

halbieren und den Kern und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln und mit den Tomatenstücken in die Schüssel füllen.

Alles vermischen und mit dem Dressing und der gehackten Petersilie anrichten.

Lukas' und Felicitas Tipp: Etwas Zitronensaft zu den geschnittenen Avocadostücken geben, damit sie nicht so braun werden.

## Anouks und Philips Gebackene Avocados

### Zutaten nach Belieben:

- Avocados
- Käse (z.B. Cheddar oder geriebener Mozzarella)
- Rinderfaschiertes
- Thunfisch
- Maiskörner
- Bohnen
- Schnittlauch
- Gewürze (Paprikapulver, Knoblauchpulver)
- Salz und Pfeffer



### Und so geht's:

Die Avocados halbieren, entkernen und die Schale auf der Avocado belassen. Dann das Innere der Avocado nach Belieben mit Rinderfaschiertem, Thunfisch und anderen Zutaten befüllen und würzen. Zuletzt den Käse über die gefüllte Avocado streuen. Die Avocados für etwas 20 Minuten bei 175°C backen.

Anouks und Philips Tipp: Nicht vergessen – Die Schale der Avocado besser nicht mitessen.

## Livias und Matthäus' Avocado-Cracker

### Grundzutaten (4 Personen):

- 1 große Avocado
- $\frac{3}{4}$  Tasse frisch geriebener Parmesan
- 1 TL Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$  TL Knoblauchpulver
- $\frac{1}{2}$  TL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer



### Und so geht's:

Den Backofen auf 180°C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Die Avocado halbieren, entkernen und aus der Schale lösen. In einer Schüssel das Fruchtfleisch der Avocado mit einer Gabel so fein wie möglich zerdrücken. Den Parmesan, Zitronensaft, Knoblauchpulver und die italienischen Kräuter mit der Avocado-Masse vermischen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Formen der Cracker einen Teelöffel verwenden. Einen gehäuften Löffel der Avocado-Masse auf das Blech geben. Mit dem Löffel flachdrücken, so dass ein kleiner Kreis entsteht. Zwischen den einzelnen Kreisen darauf achten, dass genügend Platz zwischen den Crackern ist. Das Backblech in das Backrohr geben und etwa 30 Minuten knusprig backen. Danach die Avocado-Cracker abkühlen lassen.

Livias und Matthäus' Tipp: Nur wenig Gewürze verwenden, damit die Cracker nicht zu würzig sind.

## Alex' Pasta mit Avocadosauce

### Grundzutaten (4 Personen):

- 400g Spaghetti
- 2 reife Avocados
- 1 Zwiebel
- 100g Speck
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Petersilie
- 6 Stiele Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



### Zum Verfeinern:

- Etwas Parmesan
- 2 EL Pinienkerne

### Und so geht's:

Zuerst die Zwiebeln und Knoblauchzehen klein hacken und mit Speck in einer Pfanne anbraten. Einen Topf Wasser zum Kochen bringen und viel Salz dazugeben. Die Spaghetti in das Wasser geben und nach Anleitung kochen. Zwei Schöpfer des gesalzenen Nudelwassers zu dem Speck und den Zwiebeln in die Pfanne geben. Danach die Nudeln abseihen und zur Speck-Zwiebel-Masse hinzugeben. Die Petersilie und das Basilikum klein schneiden und über die Spaghetti geben. Mit etwas geriebenem Parmesan und Pinienkernen verfeinern. Die Avocados halbieren, entkernen und würfeln. Zum Schluss die Avocadostücke mit der Pasta vermischen.

Alex' Tipp: Traut euch viel Salz in das Nudelwasser zu geben!