

# Avocado-Feige-Tarte

Kann man mit Avocados eine Tarte backen? Ich habe es ausprobiert. Und es ist gelungen. Ich erhalte eine sehr wohlschmeckende Tarte.

Avocados sind Fettfrüchte, die man sowohl pikant als auch süß zubereiten kann.

Somit eignen sie sich auch für eine Tarte.

Es können auch gerne überreife Avocados verwendet werden, die also schon etwas braun sind.

Um der Tarte noch etwas Süße und Geschmack zu geben, gebe ich in die Füllmasse der Tarte noch einige kleingeschnittene, frische Feigen.

[amd-zlrecipe-recipe:1011]

---

## Spiralnudeln mit Avocado-Champignon-Pesto

Spiralnudeln. Mit einem leckeren Pesto.

Für das Pesto verwende ich Avocados. Dann Champignons. Schließlich eine große Menge frisch geriebenen Parmesan.

Und noch einige kleine weitere Zutaten.

Der Zitronensaft gibt dem Pesto einen sauren, fruchtigen Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:948]

---

# Himbeer-Erdbeer-Avocado-Tarte

Eine leckere Tarte mit viel Obst.

Himbeeren, Erdbeeren und Avocado.

Avocado sind ja vielseitig zu verwenden und können sowohl für süße als auch salzige Speisen verwendet werden.

Bei dieser Tarte gebe ich zusätzlich noch Zucker hinzu, damit man auch wirklich eine süße Tarte erhält.

Und zusätzlich noch etwas Himbeer-Marmelade.

Diese ist geschmacklich im Vordergrund, die Tarte schmeckt also sehr stark nach Himbeere.

Woher allerdings die braune Farbe der Tarte kommt, weiß ich nicht genau. Eventuell war eine der Avocados überreif, also nicht mehr grün, sondern braun und hat der Tarte dann diese Farbe gegeben.

[amd-zlrecipe-recipe:917]

---

# Brot-Aufstrich mit Avocado, Olive und Aubergine

Ein Aufstrich, für den ich Avocados, schwarze Oliven und eine Aubergine verwende.

Ich püriere diese Zutaten mit dem Pürierstab fein.

So erhält man einen leckeren Aufstrich, der mit frischem Chiabatta oder Baguette besonders gut schmeckt.

Auf diese Weise kann man sich auch mit anderen leckeren Zutaten, die hierfür geeignet sind, einen leckeren Aufstrich zubereiten – als Alternative zu Wurst und Käse.

Und der Aufstrich hat noch einen Vorteil: Sie können ihn auch heiß verwerten. Wie? Als Pesto für Pasta. Einfach Pasta zubereiten, Kochwasser abschütten, Pesto dazugeben, verrühren und erhitzen. Dann in zwei tiefen Pasta-Tellern servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:806]

---

## Pasta-Pfanne

Ein italienisches Gericht, als Alternative und Abwechslung zu den asiatischen Gerichten im Rahmen meiner Asien-Woche.

Dieses Gericht ist sogar vegan, denn ich verwende veganen, geriebenen Hartkäse.

Dazu Lauchzwiebeln, Cherry-Tomaten und Avocado.

Bei der Pasta hat man freie Wahl, was der Küchenschrank so hergibt. Ich verwende Spiralnudeln.

Zum Anbraten der Zutaten sollte man auf alle Fälle ein gutes Olivenöl verwenden, denn dieses gibt man beim Servieren mit dem Gericht auf die beiden Teller.

Ich habe das Gericht in der Pfanne zubereitet und auch so benannt, man kann das Gericht also auch in zwei Pfannen servieren. Ich habe der Einfachheit halber auf zwei tiefe Pasta-Teller zurückgegriffen.

[amd-zlrecipe-recipe:741]

---

## **Fusilli Lunghi mit Avocado-Limette-Pesto**

Am Wochenende einmal ein einfaches, schnell zubereitetes Gericht mit Pasta und Pesto. Bevor am Montag die Asien-Woche beginnt.

Als Hauptzutat verwende ich Fusilli Lunghi.

Und das Pesto bereite ich aus sehr reifen Avocados und Bio-Limetten zu. Letzteres in Bio-Qualität, da ich Schale und Saft der Limetten verwende.

Dazu ein Schuss Olivenöl. Und geriebenen, veganen Hartkäse. Anstelle des sonst verwendeten Parmesans.

Aber auf diese Weise bereite ich sogar ein richtig veganes Gericht zu. Das noch dazu sehr lecker ist.

Wenn man sehr reife Avocados verwendet, braucht man auch keinen Pürrierstab, um das Pesto fein zu bekommen. Ein Stampfgerät und eine Schüssel reichen aus.

Das Pesto schmeckt aufgrund der verwendeten Limetten sehr frisch und zitronig. Und die Avocados geben dem Pesto eine sehr sämige Bindung und viel Geschmack.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:731]

---

## **Tortellini mit Avocado-Tomate-Estragon-Pesto**

Frische Pasta. Und zwar frische Tortellini. Vom Discounter aus der Packung. Gefüllt mit Gemüse und Ricotta.

Dazu gibt es ebenfalls ein frisch zubereitetes Pesto.

Mit Avocado. Tomaten. Und frischem Estragon.

Dazu natürlich als Pesto passenderweise frischen Parmesan. Und ein Schuss Olivenöl darf nicht fehlen.

Dazu noch Schalotten und Knoblauch.

Ich habe gelesen, dass Avocados als Gemüse bis zu 30 % Fett enthalten können. Aus diesem Grund eignen sie sich vermutlich auch sehr gut für süße oder pikante Zubereitungen wie dieses Pesto.

Das Pesto kann man manuell mit der Gabel oder auch dem

Stampfer zerkleinern und grob stampfen. Oder man püriert es mit dem Pürriergerät fein. Da ich es etwas grober wollte, habe ich den Stampfer verwendet.

[amd-zlrecipe-recipe:688]

---

## **Bandnudeln mit Avocado-Pesto**

Dies ist das erste Mal, dass ich ein Avocado-Pesto zubereite. Aber es gelingt gut. Ich hatte mehrere Avocado gekauft, und kann somit einige Male ein Pesto zubereiten.

Avocados haben den Vorteil, dass man sie pikant und herzhaft oder auch süß zubereiten kann. Eben mit den unterschiedlichsten Zutaten. Und die Pestos gelingen sehr gut und schmackhaft.

Dieses Mal habe ich weitere Zutaten wie Schalotten, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan, saure Sahne, etwas Worcestershire-Sauce, Zitronen-Saft und Olivenöl hinzugegeben.

Ich erhitze das Pesto auch nicht, da ich Bedenken habe, dass sonst die saure Sahne, die ja nur 10 % Fett hat, ausflockt. Sondern ich gebe das Pesto einfach nur zur Pasta dazu und erhitze es damit.

[amd-zlrecipe-recipe:677]