

Warme Guacamole aus angekohlter Avocado

Damit diese Guacamole so aromatisch wird, dass sie auch Fleischliebhabern schmeckt, flämmt unser Kolumnist die Avocados vor der Verarbeitung an. Und er hat einen Tipp, wo man die Früchte man guten Gewissens kaufen kann.

- Text und Foto: [Hans Gerlach](#)



Achtung: warum, fettig - und extrem lecker! Diese Guacamole macht auch Nicht-Vegetarier glücklich.

- • • Ein paar Jahre lang waren Avocados die hipsten Früchte des Planeten: Reif schmecken sie cremig, nussig und fett genug, um als echte Alternative zu Burger und Schinkenbrot auch Genießer zu befriedigen. Noch dazu ist dieses Fett supergesund, ein Jungbrunnen geradezu. Jeder, der weniger Fleisch essen wollte, feierte die Avocado. Ich auch. Doch dann sprach sich herum, dass der Anbau sehr viel Wasser verbraucht und in Mexiko auch Drogenkartelle am grünen Gold verdienen. Seitdem esse ich sie nur noch selten.

Die Lage ist kompliziert: Avocadobäume haben wirklich enorm viel Durst, man benötigt nämlich etwa einen Kubikmeter, also 1000 Liter, für ein Kilogramm Avocados. Ein Kilogramm Salat verbraucht dagegen nur 130 Liter Wasser. Die Zahlen scheinen also eindeutig gegen die Avocado zu sprechen – doch der Vergleich ist nicht ganz richtig. Denn

die Avocado ist das Steak der Vegetarier: Mit ihrem hohen Fettgehalt ist sie nicht die Alternative zum grünen Salat ohne Dressing, sondern zum Rindersteak. Sogar grillen kann man die kleine, grüne Fettbombe. Und für die Produktion von Rindfleisch braucht man (je nach Berechnungsmethode) fünf- bis fünfzehnmal so viel Wasser wie für den Anbau von Avocados. Bei vergleichbaren Nährwerten.

Trotzdem bleibt der industrielle Avocado-Anbau in Gegenden mit wenig Wasser ein echtes Problem. Und ich will natürlich keine Avocados aus einer Landwirtschaft essen, die die Lebensgrundlage unserer Kinder zerstört. In der Regel weiß ich nur leider nichts über die Produktionsbedingungen der Supermarkt-Avocado in meinem Einkaufskorb. Doch: Inzwischen gibt es Crowdfarming-Plattformen oder Fairtrade-Händler, bei denen ich die Früchte eines spezifischen Bauers bestellen kann (eine Liste an Lieferanten finden Sie unterhalb des Rezepts). Dort kann ich mich im besten Fall auch über die Bewässerungskonzepte des Betriebs informieren. Meist muss man eine kleine Kiste mit etwa 4 kg Früchten bestellen, damit sich der Transport auch lohnt. Es schadet nicht, die Bestellung mit Freunden zu teilen, aber zwei oder drei Wochen im Keller überstehen die Früchte sowieso ganz gut. Die Saison in Europa, vor allem in Spanien, beginnt Mitte Oktober und dauert bis etwa Ende April.

Einige Avocados aus meiner letzten Kiste habe ich für eine besonders aromatische Guacamole angeflämmt. Mit einem Brenner geht das sehr gut, man könnte die Früchte aber auch einfach kurz in eine Wintergrill-Glut werfen ([Tohru Nakamura gart die Avocados für ein ähnliches Rezept sogar ziemlich lange im Ofen](#)). Gut angeflämmt lassen sich die heißen Avocados sehr gut schälen und nicht nur der Geschmack bekommt eine leichte Rauchnote, sondern auch die Farbe wird etwas intensiver.

Externer Inhalt: Vimeo

Um Ihre personenbezogenen Daten zu schützen, haben wir das automatische Laden der Inhalte von Vimeo blockiert. Wenn Sie Inhalte dieses Anbieters künftig auf SZ-Magazin.de anzeigen möchten, stimmen Sie bitte den unten genannten Bedingungen zu. (Sie können an dieser Stelle jederzeit Ihre Zustimmung widerrufen.)

Zustimmen und laden

Ich bin einverstanden, dass ich diesen Inhalt angezeigt bekomme und dadurch meine personenbezogenen Daten an den Betreiber des Portals, von dem der Inhalt stammt, weitergegeben werden, so dass dieser mein Verhalten analysieren kann. Weitere Informationen finden Sie im Bereich [Datenschutz](#).

Hot Guacamole aus angekohlter Avocado

Für 4 Personen

Zutaten:

Für 4 Personen

- 150 g Tomaten
- 1 Limette
- 1 EL Nigella oder Zwiebelsamen

- 2 EL Sesam
- 1 getrocknete Chilischote
- Salz
- 1/2 Bund Koriander (am besten mit Wurzeln aus dem Asialaden)
- 2 reife Bio-Avocados (je nach Größe auch mehr)
- Sauerteig-Weißbrot

Tomaten klein würfeln. Limettenschale abreiben, den Saft auspressen. Zwiebelsamen, Sesam und Chilischote trocken rösten, bis alles duftet, dann abkühlen und mörsern oder im Blitzhacker schroten. Leicht salzen. Die Stiele vom Koriander sehr fein schneiden, wenn Wurzeln dabei sind, sauber schrubben und ebenfalls fein hacken. Korianderblättchen ganz grob hacken.

Avocados halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech legen, das Blech auf ein Gitter stellen. Mit einem Bunsenbrenner oder einem Crème brûlée-Brenner schwärzen, umdrehen und die Hautseite gründlich verkohlen. Jetzt kann man die Schalen abheben, das Fruchtfleisch ist warm, cremig und schmeckt leicht rauchig. Locker mit allen anderen Zutaten mischen.

Brot schneiden und rösten mit der Guacamole servieren.

Info: Tomatillos

Oft kommen in die Guacamole auch grüne, also unreife Tomatillos. Die Frucht hat mit Tomaten nichts zu tun, sondern gehört zur Gattung der Physalis – falls Sie zufällig welche bekommen, geben Sie 100 g davon mit in die Guacamole, klein gewürfelt. Falls es keine gibt, einfach weglassen – in lateinamerikanischen Lebensmittelgeschäften gibt es manchmal Dosenware, aber die ist eben nicht frisch und so wichtig sind Tomatillos dann auch wieder nicht für eine superleckere Guacamole. Am ehesten könnte man Tomatillo durch eher unreife Kapstachelbeeren also Physalis ersetzen. Die sind aber süßer als unreife Tomatillos, also nur etwa 50 g verwenden.