Guacomole - herrlich frischer Avocado-Dip

Guacomole ist ein herrlich frischer Avocado-Dip für viele Gelegenheiten. Dieser leckere Avocado-Dip stammt aus Mexiko, den man sehr gut zu Tacos oder Fajitas servieren kann. Guacomole wird fast von jeder Hausfrau in Mexiko leicht unterschiedlich zubereitet. Hier verraten wir Euch das Original-Rezept:

Zutaten für 4 Personen

2 sehr reife	Avocados
2 kleine	Limetten
1 kleine	rote Zwiebel
2–3	Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer und Chili-Gewürz

(2 Strauchtomaten)

(1 Chili-Schote)

(Petersilie/Koriander)

(2 Esslöffel Joghurt)

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, so klein wie möglich zerhacken und die Stücke in eine mittelgroße Schüssel geben. **TIPP:** Wer es schärfer möchte, kann auch eine Jalapeño oder Chilischote schneiden und hinzugeben, ist aber kein Muss.

2. Nun die reifen Avocados halbieren, den Kern entnehmen und das gesamte grüne Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Eventuelle braune Stellen vorher entfernen. Das Fleisch der Avocado zerdrücken und mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen vermischen, sodass eine cremige Masse entsteht.

3. Dann sofort die Limette auspressen und darübergeben, damit die Avocadopaste nicht braun wird. Das Ganze wird jetzt noch mit Salz, Pfeffer und Chili gewürzt und abgeschmeckt. Fertig ist die Guacamole!

Guacamole-Varianten

Als Variation könnt Ihr auch die zuletzt genannten Zutaten - **2 Strauchtomaten, 1 Chili-Schote, Petersilie, Koriander, 2 Esslöffel Joghurt** - verwenden:

1. Ihr kocht für ein paar Minuten Tomaten auf, damit Ihr sie hinterher besser schälen könnt. Dann entkernt Ihr sie schließlich komplett und lasst das Tomatenwasser abtropfen.
2. Das Fleisch der Tomaten zerhackt Ihr in kleine Würfel und mischt sie unter die vorbereitete Guacamole.
3. Auch ein zerkleinerte Petersilie oder Koriander können den Geschmack des typisch mexikanischen Dips noch verbessern.
4. Mit ein wenig Joghurt könnt Ihr den Dip milder und zusätzlich noch cremiger machen.

Herkunft der Guacamole

Der Guacamole-Dip hat seinen Siegeszug über die ganze Welt eindeutig in **Mexiko** gestartet, wo sowohl **Avocados** als auch Limetten bevorzugt **angebaut werden**.

Das **Wort Guacamole** stammt aus dem Nahuatl, einer früher im Tal von Mexiko gesprochenen **Sprache der Azteken**, vom **Wort ahuacamolli** ab, das einfacherweise soviel wie Avocado-Sauce bedeutet.