

Guacamole aus Mexiko – Original-Rezept & Zubereitung



Guacamole ist ein Avocado-Dip aus Mexiko, den man etwa zu Taco-Chips oder Fajitas serviert. Sie wird von jeder Hausfrau in Mexiko unterschiedlich zubereitet, dennoch gibt es ein Original-Rezept, das wie folgt aussieht:

Zutaten



- 1 große oder 2 kleine Limetten
- 2 sehr reife Avocados
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer und Chili-Gewürz
- (2 Strauchtomaten)
- (1 Chili-Schote)
- (Petersilie / Koriander)
- (2 Esslöffel Joghurt)

Zubereitung

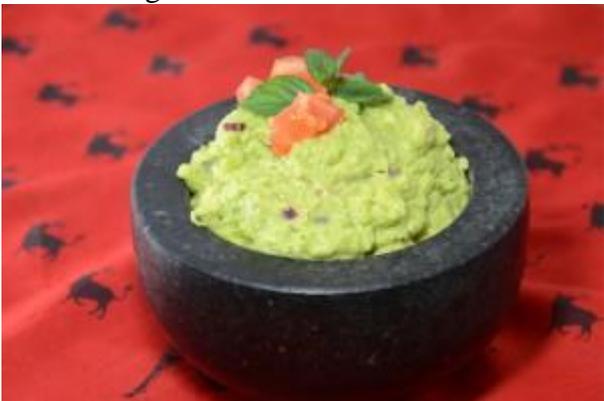


Als erstes schält man die Zwiebel und die Knoblauchzehen, zerhackt sie so klein es geht und gibt die Stücke in eine mittelgroße Schüssel. Wer es schärfer möchte, kann hier auch eine Jalapeño oder Chilischote schneiden und hinzugeben, ist aber kein Muss. Nun halbiert man die reifen Avocados, entnimmt den Kern und kratzt mit einem Löffel das gesamte grüne Fruchtfleisch heraus (eventuelle braune Stellen entfernt man vorher). Das Fleisch der Avocado zerdrückt man nun in der Schüssel und vermischt es mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen, sodass eine cremige Masse entsteht. Man zerdrückt dann sofort die Limette darüber, damit die Avocadopaste nicht braun wird. Das Ganze wird jetzt noch mit Salz, Pfeffer und Chili gewürzt und abgeschmeckt. Fertig ist die Guacamole! Man serviert sie in einer kleineren Schüssel, garniert sie mit einem Petersilien- oder Koriander-Blättlein und einer kleinen Scheibe Tomate.

Variationen



Als Variation kann man auch die zuletzt genannten Zutaten direkt in die Masse zugeben. So kocht man für ein paar Minuten zwei Tomaten, wodurch man sie hinterher besser schälen kann. Man entkernt sie schließlich komplett und lässt das Tomatenwasser abtropfen. Das Fleisch der Tomaten zerhackt man ebenfalls in kleine Würfel und mischt sie unter die vorbereitete Guacamole. Auch ein wenig zerkleinerte Petersilie oder Koriander können den Geschmack des typisch mexikanischen Dips noch verbessern. Falls sie durch das Chili zu scharf geworden ist, kann man sie mit ein wenig Joghurt wieder milder und zusätzlich noch cremiger machen.



Herkunft

Der Dip hat seinen Siegeszug über die ganze Welt eindeutig in Mexiko gestartet, wo sowohl Avocados als auch Limetten haufenweise angebaut wurden und immer noch 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.

Empfehlung

Neben der unverzichtbaren Guacamole ist als weiterer Dip zu Tacos, Fajitas, Burritos, Quesadillas oder Enchiladas das ebenfalls typisch mexikanische Pico de Gallo sehr empfehlenswert. Auch Salsa Roja oder Salsa Verde sowie die eher nordamerikanische Sour Cream kann man als Dip-Beilage zu etlichen Gerichten der mexikanischen Küche servieren.