

# Nudelsalat mit Erdbeeren, Avocado, Mozzarella und Babyspinat



Rezept von [springlane.de](http://springlane.de) und in Teilen von mir abgewandelt

## **Zutaten:**

Frische Nudeln aus 250 gr. Semola/110 gr Flüssigkeit (2 Eigelb, Rest Wasser)/5 gr. Olivenöl, hier mit Matrize [Fusilli A2 6,5 mm von Pastidea](#)

250 gr. Mozarellakugeln

300 gr. Erdbeeren

1 Avocado

1 Hand voll Babyspinat

1 Hand voll Basilikum

Salz/Pfeffer

## *Für Dressing*

150 ml weißer Balsamessig

3 EL Honig

1 Prise Salz

## **Zubereitung:**

Nudeln mit der PastaFresca zubereiten. Danach in Salzwasser kochen und abkühlen lassen.

Die Zutaten für das Dressing in den Kessel der CC geben.

Flexiröhrelement einsetzen. 100 Grad einstellen und 20 Minuten auf Rührintervall 3 laufen lassen. Abkühlen lassen.



Erdbeeren gewürfelt in Schüssel geben. Avocado schälen und würfeln.

Mozzarellakugeln ebenso zugeben. Babyspinat waschen und zugeben.

Abgekühltes Dressing darübergerben (sparsam sein, ggf braucht man nicht das ganze Dressing), vorsichtig mischen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Basilikum darüber streuen.

---

## Gesunder Schokoladenaufstrich (mit Avocado)



Foto und Rezept von Billa Wepunkt

**Zutaten:**

eine ganze Avocado reif  
eine sehr reife Banane  
2 Tl Kakaoapulver  
1 Tl Honig  
Optional: 2 TL Mandelmus

**Zubereitung:**

Alles im Multi auf Stufe 3 messern, bis es schön glatt ist.

Haltbarkeit: Nach 10 Tagen im Kühlschrank war es noch gut.  
Dann war das Glas leer und der Haltbarkeitstest zuende.

---

## Avocado-Apfelsalat mit Orangenhonigsenfdressing



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

**Zutaten:**

1 Avocado  
1 Apfel  
etwas Parmeggiano/Parmesan  
1 Hand voll Erdnüsse  
1 Hand voll Himbeeren  
Cashewnüsse

*Dressing:*

Saft einer Orange  
Honig  
Salz  
Schalotte  
Knoblauch  
Schnittlauch  
Chili  
Senf  
Olivenöl

**Zubereitung:**

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen. Schalotte, Knoblauch gehackt zum Schluss untermischen , etwas Schnittlauch

1 Avocado und 1 Apfel, mit Schale schneiden und unter das Dressing mischen. In eine Schüssel geben. Käse hobeln und über den Salat geben

Noch ein paar Nüsse drüber ganz toll sind auch Walnüsse geröstet ich hatte leider keine daheim.  
Ein paar Himbeeren zur Deko.



---

## Avocado-Mangosalat mit Limetten-Honigsenfdressing und Shrimps



Fotos und Rezept von Linda Peter

### **Zutaten:**

*Salat:*

1 Avocado

1 Mango  
Pflücksalat  
Shrimps  
1 Hand voll Erdnüsse  
1 Hand voll Himbeeren

*Dressing:*

1 Limette  
Honig  
Salz  
Scharlotte  
Knoblauch  
Chili  
Senf  
Olivenöl

**Zubereitung:**

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen (die Zwiebel erst zum Schluss in kleinen Stücken zugeben, da sie durch das Mixen bitter werden kann).



1 Avocado und 1 Mango schälen, schneiden und unter das Dressing mischen.



Auf etwas Pfücksalat drapieren und gebratene Shrimps darüber geben.



Noch ein paar Erdnüsse darüber streuen und Himbeeren vorsichtig zur Deko nehmen.



# Avocadomousse



Foto Gisela M. (rechts unten sieht man den Avocadodip ☐ )

Rezept aus Alta scuola di cucina 1/2016 und von Gisela M. vom Italienischen ins Deutsche übersetzt

## **Zutaten:**

1 Avocado  
1 kleine weiße Zwiebel  
1/2 Limette  
Salz und etwas getrocknete Peperoni

## **Zubereitung:**

In Multizerkleinerer mit Messer die in groben Stücken zerkleinerte weiße Zwiebel geben und zerkleinern.

Geschälte Avocado, Limettensaft, Salz und eine Prise Chillischoten zu einer glatten Creme vermischen.

---

# Avocadodip mit gedämpften

# Kartoffeln



Foto Gisela Martin

## **Zutaten:**

750 gr. festkochende Kartoffeln

1 Avocado (reif)

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe (2 oder 3 x durchgeschnitten, damit sie sich im Multi gut zerkleinert)

1/2 Chilischote

Salz/Pfeffer

125 gr Creme fraiche

ggf. Koriander

## **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und bürsten. In Kessel etwas Wasser füllen, Temperatur ca. 110 Grad, Rührintervall 3, Dampfgareinsatz einlegen.

Kartoffeln in Dampfgareinsatz legen, 40 Minuten einstellen.

Wenn Kartoffeln fertig sind die geschälte Avocado ohne Kern, Zitronensaft, Knoblauch, Creme fraiche, Salz/Pfeffer und ggf. Koriander in Multi mit Messer geben und mixen.

Wer möchte kann den Dip noch mit kleingeschnittenen Chilistücken oder frischem Koriander bestreuen.

---

# Mediterraner Brotaufstrich / Dip mit essbaren Schälchen



Rezept und Foto von Hülya Braun

## **Zutaten für die essbaren Schälchen:**

350 gr Mehl

75 ml Wasser

50 ml Öl

1 Ei

1 Esslöffel Sesam

1 Esslöffel Schwarzkümmel

Gehackter Dill

Getrocknete Tomaten

1 Teelöffel Salz

## Zubereitung der essbaren Schälchen:

Dill und getrocknete Tomaten im MULTIZERKLEINERER klein haken.

Erst Mehl dann alle anderen Zutaten in Rührschüssel mit K-HAKEN auf Stufe 2-3 ca 5 Minuten kneten.

Den Teig in Frischhaltefolie packen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen

Dann mit der Nudelwalze zum Schluss Größe 4 Kreise oder Sterne ausstechen.

In Muffinsform bei 200 Grad knusprig backen.

Tipp: Bei Auswalzen auf Stufe 7 kann man mit dem gleichen Teig ganz leckere Brotchips backen.



Fotos: Hülya Braun

### **Zutaten – Basis Rezept für Brotaufstrich**

200 gr Tomatenmark

100 Gramm Paprikamark süß

50-100 gr Gehackte oder gemahlene Walnüsse

2 Zehen Knoblauch

1 Esslöffel Schwarzkümmel

1 Esslöffel Bockshornklee gemahlen (Çemen )

1 Teelöffel Çiğköfte Gewürz oder ....gemahlene Kümmel, scharfe Paprika, Pfeffer  
Kein Salz oder nur sehr wenig zum abschmecken (Paprikamark ist salzig)

### **Zubereitung Brotaufstrich:**

Walnüsse in der Gewürzmühle grob oder fein nach Belieben hacken.

Knoblauch pressen

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben und mit K-Hacken auf Stufe 2 ca 3-4 Minuten kneten und abschmecken.

Ergibt ca 360-400 gr, 200 gr davon weg legen.

Den Rest auf drei Portionen aufteilen und mit den Zutaten der anderen Brotaufstriche vermischen (ggf. im Multizerkleinerer mit Messer)

### **Zutaten andere Brotaufstriche:**

1x 200 Gramm Schafskäse +60-80 Gramm Basis Aufstrich

1x 250 Gramm Butter +60-80 Gramm Basis Aufstrich

1 x 1-1,5 Avocados +60-80 Gramm Basis Aufstrich

### **Zutaten Kräuterbutter:**

1x250 Gramm Butter

2 Knoblauchzehen

1 Päckchen 8 Kräuter

1/2 Teelöffel Salz

### **Tipp:**

Ich friere kleine Portionen erst auf Folie dann die kleinen Portionen in verschlossene Gefrierbehälter oder Tüten. So kann man sie bei Bedarf 2 Stunden vor dem Essen rausholen.

---

# Schokoladenpudding – Vegan



Rezept und Fotos von Melanie Gläser

## **Zutaten:**

1 Avocado  
1 TL Backkakao  
1 guter Schuss Kokosnussmilch  
Süße nach Wahl  
Bourbon Vanille und Zimt (nur wer mag)

## **Zubereitung:**

Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Masse mit einem Löffel auskratzen und in den Multi geben. Weitere Zutaten zufügen und die Masse bei höchster Stufe pürieren.

Der Schokoladenpudding hat eine super weiche, cremige Konsistenz. Ich persönlich esse ihn sogar ganz ohne Süße, dass werden aber wahrscheinlich die wenigsten mögen.

---

# Tortillas mit Avocadopaste



Rezept von Oliver Böttcher

Cooking Chef Präsentation, 11.02.2015, bei HOMMEL,  
Aschaffenburg

Fotos Soraya Nett

## **Zutaten:**

Fertige Weizentortillas

400 g Rinderfleisch

1 Frühlingszwiebel

Salz, Pfeffer, Chili

etwas Rapsöl

*Zum bestreichen:*

Schmand

*Zutaten Avocadopaste:*

Avocado

Salz, Pfeffer,

Zitronensaft

Chili

1 El Schmand

2 Tomaten feingewürfelt

## **Zubereitung:**

Weizentortillas im Backofen auf 80C erwärmen, in der Zwischenzeit das Rindfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfes durchlassen. Etwas Rapsöl bei Rührintervall 3 mit eingesetztem Kochröhrelement auf 140C erhitzen und das Hack anbraten. Eine kleine geschnittene Frühlingszwiebel zugeben und kurz mitrösten. Mit Salz Pfeffer und etwas Chili abschmecken.



### *Zubereitung Avocadopaste:*

Alles zusammen im Multizerkleinerer zu einer Paste verarbeiten ( die war sehr lecker )

Den Tortilla auslegen und zur Hälfte mit Schmand und die andere Hälfte mit der Avocadopaste bestreichen. Mit Petersilie bestreuen. In der Mitte das Hack verteilen und die feingewürfelte Tomaten daneben verteilen.

Den Tortilla zusammenrollen und Holzspieße einstecken. Zwischen den Spießen durchschneiden, so dass ein Fingerfood entsteht.

