

Rezept

Avocado mit karibischer Ananas-Ingwer-Salsa

Ein Rezept von Avocado mit karibischer Ananas-Ingwer-Salsa, am 20.12.2025

© Wolfgang Schardt



Zutaten

- | | | | |
|-------------|--|-----------------|------------------------------|
| 1/3 | Ananas »extra sweet« (ca. 180 g Fruchtfleisch) | 2 | gelbe Paprikaschoten |
| 1- 2 | 1-2 rote Chilischoten | 70 g | kandierter Ingwer |
| | Meersalz | | grüner Pfeffer aus der Mühle |
| | frisch geriebene Muskatnuss | 2 - 3 TL | Zitronensaft |
| 3 EL | Macadamianussöl | 1 Bund | Koriandergrün |
| 2 | große reife Avocados | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 34 g F, 3 g EW, 24 g KH

Zubereitung

- 1.** Die Ananas schälen, den Strunk und die »Augen« herausschneiden. Das Fruchtfleisch sehr klein würfeln. Die Paprikaschoten mit dem Sparschäler dünn schälen, halbieren, Stielansatz und die Trennwände mitsamt der Kerne herausschneiden. Das Fruchtfleisch in schmale Streifen und diese in Würfelchen schneiden. Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und sehr fein würfeln. Den kandierten Ingwer abtropfen lassen und ebenfalls sehr klein schneiden.

- 2.** Alle Zutaten mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zitronensaft und Öl untermischen. Mindestens 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

- 3.** Vor dem Servieren das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen und die feinen Stiele hacken und unter die Salsa mischen. Die Avocados längs halbieren und die Kerne herauslösen, nach Belieben die Avocados schälen. Etwas Salsa in die Vertiefungen häufen, den Rest dazu servieren. Nach Belieben mit ganz feinen Chilistreifen garnieren.