

Avocado mit „Rote-Linsen-Herz“

Während die Avocado noch vor 30 Jahren eher ein Luxusartikel war, hat sie inzwischen weite Verbreitung gefunden. Sie zeichnet sich unter den anderen Früchte durch einen hohen Gehalt an Nährstoffen und Ölen aus. Die Internationalisierung der Küche hat dafür gesorgt, dass man auch in Deutschland inzwischen viele Rezepte mit Avocados kennt.

Alle heutigen Zuchtformen der Avocado stammen von den beiden Wildarten *Persea americana* und *Persea*



nubigena ab, die beide im mediterranen Raum vorkommen. Die beiden heute meistverkauften Sorten tragen die Namen „Fuerte“ und „Hass“. Verglichen mit anderen Früchten zeichnet sich die Avocado durch einen relativ hohen Nährstoffgehalt aus. Sie enthält kaum Zucker und Fruchtsäure und hat einen angenehmen nussartigen Geschmack.

Die Linse stammt aus dem Mittelmeerraum oder Kleinasien und ist seit Beginn des Ackerbaus bei Menschen eine der fünf wesentlichen Nutzpflanzen. Verzehrt werden ausschließlich die Samen. Im alten Ägypten waren sie eines der Grundnahrungsmittel. Heute werden Linsen vor allem in Spanien, Russland, Chile, Argentinien, den USA, Kanada und Vorderasien angebaut. In Deutschland werden sie in kleinsten Mengen auf der Schwäbischen Alb und in Niederbayern angebaut. Die bekanntesten deutschen Linsen sind die Tellerlinsen, Berglinsen,

Beluga-Linsen, Puy-Linsen, gelbe Linsen und die – finde ich am edelsten aussehenden – „rote“ Linsen. Für das Keimen eignen sich nur die ganzen Linsen, geschälte oder halbierte Linsen keimen nicht mehr.

Eine einfache und leckere Vorspeise – oder sogar Hauptgericht – ist mein Linsen-Herz. Die Linsen keime ich über drei Tage an. Im Bioladen hole ich mir dann eine schöne Avocado. Sollte die Avocado noch zu hart sein, legen Sie die Früchte zwischen Äpfel, dann reifen die Avocados schneller. Ich halbiere die Avocado, entferne den Kern und trenne vorsichtig die Schale ab. Jetzt nehme ich ein scharfes Messer und schneide die Avocado bis kurz vor dem Ende ein und fächere sie auf. Ein herzförmiger Ausstecher befindet sich sicher in jedem Haushalt. Die Linsen wälze ich kurz in Sojasauce und fülle den Ausstecher mit den Linsen. Eine Deko mit Wildkräutern gibt noch etwas mehr Pfiff.



Genial, einfach, gesund und lecker sind „Vitalissimos 4-Sterne-[F]Rohkost-Teller“! Guten Appetit!

Norbert Wilms

Norbert Wilms · www.vitalissimo.eu

Fotos + Text: © by vitalissimo 2011