

Krabben in Avocados (update)



Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 Avocados, reif (!! , siehe unten)
- 1 Limette, Saft von
- 300g Krabben
- 1 Schalotte, sehr(!) klein gewürfelt
- 2 Cherry-Tomaten, nur Fruchtfleisch, klein gewürfelt
- 3 Spritzer Tabasco, rot

Geschmacksverstärkende Maßnahmen:

- Bei frischen Krabben:
 - Gar nicht nötig!
- Bei guten Krabben (z.B. von [Büsumer Feinkost](#)):
 - ½ Teelöffel Krebs-Suppen-Paste oder 1 Teelöffel Krebs-Butter (beides z.B. von [Jürgen Langbein](#))
 - Das zusätzliche Fett fällt unter den Avocados kaum auf und führt im Gegensatz zu Fond nicht zu einer Verflüssigung der Avocado-Masse.
- Bei ‚normalen‘ Krabben:
 - 1 Brühwürfel, Fischgeschmack, fein zerrieben (z.B. aus spanischen oder portugiesischen Lebensmittel-Läden)
 - Das ist richtiges ‚Dirty Cooking‘ und nur bei minderwertigen Krabben z.B. die aus dem Supermarkt/Discounter (die schmecken sowieso schon leicht nach Fisch) zu empfehlen.

Werkzeug:

- Eiskugel-Kratzer (einen ohne bewegliche Teile z.B. von [Stöckel](#))
- Gabel



Leider ist es sehr schwierig bei uns reife Avocados zu kaufen. Reife Avocados lassen sich mit dem Daumen leicht eindrücken. Man hat fast das Gefühl, die Frucht sei schon zu weich für die feste Schale und fast verdorben! Bei einigen Arten verfärbt sich die Schale, zumindest teilweise, schwarz.

Zum Nachreifen kann man die Avocados an einen dunklen, warmen Platz legen oder in Zeitungspapier einwickeln und einige Tage warten. In einer Papiertüte zusammen mit einem Apfel oder einer Banane wird der Reifungsprozess beschleunigt (dies beruht auf der Abgabe von Ethylen Gas durch Äpfel und Bananen)! Im Kühlschrank kommt der Reifungsprozess fast zum Erliegen, eine Lagerung von reifen Früchten ist so für 3-5 Tage problemlos möglich; unterhalb von 3,5C kommt es zu einem Frostsschaden an den Früchten (schwarze Flecken auf der Schale, graue Verfärbung des Fruchtfleisches), d.h. die Früchte müssen im Kühlschrank außerhalb des Kältestroms liegen oder besser auch im Kühlschrank in einer Papiertüte gelagert werden. Ein Nachreifen von Avocados in der Mikrowelle ist nicht möglich, jedoch kann man das Fruchtfleisch in der Mikrowelle kochen und damit aufweichen: Avocado der Länge nach aufschneiden, Kern entfernen, Frucht-Hälften mit Klarsichtfolie einwickeln und für 1min. bei 900W ‚mikrowellen‘. Die Hälften dann sofort aus der Mikrowelle nehmen und unter kaltem Wasser abkühlen und weiter verarbeiten. Wie gesagt, die Avocado reift so nicht nach und das Fruchtfleisch schmeckt auch nicht wie das reife, wenn auch die ‚Textur‘ stimmt.

Restaurants kaufen Avocados kistenweise und lassen diese dann im Keller (dunkel aber ungekühlt) nachreifen. Jeden Tage werden dann die ‚reifen‘, bzw. die, die reif genug sind, aussortiert und verarbeitet. Wenn ich 4 unreife kaufe, schaffe ich es meistens, dass 2 wirklich gleichzeitig reif sind, jedoch erst 2-7 Tage nach dem Kauf. Ein Nachreifen von Avocados in der Mikrowelle ist nicht möglich.

Bei der Hass Avocado verschrumpelt die Schale und die Frucht färbt sich, bei abgeschlossener Reifung, tief schwarz. Weiterhin ist sie deutlich länger in einem reifen Zustand, als ihre ‚grüneren‘ Familienmitglieder. Leider ist die Hass Avocado in Deutschland nur selten zu bekommen, in den USA macht sie 95% der Ernte aus.

Zubereitung:

- Krabben mit kaltem Wasser sehr gründlich spülen und gut abtropfen lassen.
- Den Rest des hölzernen Stengels der Avocado vorsichtig entfernen und die Frucht der Länge nach bis zum Kern einschneiden.
- Fruchthälften auseinanderdrehen und Kern entfernen.
- Das Fruchtfleisch mit dem Eiskugel-Kratzer (zur Not tut es auch ein Tee-Löffel) vorsichtig herausschaben, so dass die Schale ganz bleibt!
- Das Fruchtfleisch mit dem Saft einer Limette in eine Schüssel geben (Verhindert die Oxidation). Darüber ,notfalls' die Krebs-Paste/Butter oder den Fisch-Brühwürfel (ganz fein zerbröselt) geben und dann umgehend alles mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. Ziel ist nicht ein homogener Schaum, wie man ihn mit dem Zauberstab oder Cutter einfacher herstellen könnte, sondern eine Masse mit kleinen(!) Avocadobrückchen und ohne Luftpinschlüsse.
- Krabben und Schalottenwürfeln unter die Avocado-Creme rühren, dann die Tomaten-Stückchen unterheben und mit Tabasco würzen.
- Fertige Creme in die Avocadoschalen-Hälften füllen.

Am besten mit frischem Weißbrot servieren.

Externe Links:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Avocado>

<http://www.avocado.org/about/varieties.php>

(Mehr als man eigentlich je über Avocados wissen wollte)

(Damit man feststellen kann, welche Avocado man gekauft hat)