

Confiture de Vivre



Tapenade d'avocat au citron jaune

2

Ingredienzen

- 1 reife Avocado
- 3 Esslöffel Olivenöl (aus grünen, unfermentierten Oliven, leicht grasiger Geschmack)
- 1 Zitrone (Bioqualität)
- 3 Tropfen Arôme culinaire „Citron Jaune“ z.B. von *Essentielles*
- 1 Teelöffel Honig (ich nutze „Miel de nos garrigue“ von Oliaude in Fitou)
- Salz, Pfeffer
- Piment d'Espelette
- ein paar Blätter Basilikum

Zuerst die Avocado der Länge nach aufschneiden, danach das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen und in eine Schüssel geben. Wenn die Avocado reif ist, geht das völlig problemlos. Den Stein unbedingt mit in der Schüssel lassen, das verhindert, dass das Fruchtfleisch hässlich braun wird - man möchte schließlich einen schönen grünen Aufstrich haben. Einen ähnlichen Effekt erzielt man mit einigen Spritzern Zitrone. Den Saft der ausgepressten Zitrone und die 3 Tropfen Arôme culinaire beimengen. Die Dosierung ist sehr wichtig, das Aroma ist hochkonzentriert und die Speise nicht wohlschmeckend, wenn zuviel genommen wird. Wer kein Küchenaroma hat, nimmt stattdessen die abgeriebene Schale der Zitrone, deshalb ist die Bioqualität so wichtig. Es lohnt sich allerdings die Anschaffung der Küchenaromen, besonders von *Essentielles*! Anschließend das Olivenöl dazu geben. Jetzt nach Bedarf Salz und Pfeffer dazu und eine Messerspitze Piment d'Espelette, das gibt eine angenehme Schärfe und rundet das Ganze ab. Danach mit dem Pürierstab gut durchpürieren. Besonders cremig wird die Tapenade, wenn sie danach durch ein feines Sieb gestrichen wird. Man kann auch alles mit einer Gabel zerdrücken, jedoch ist der Aufstrich dann weniger gebunden und nicht so cremig.

Besonders gut schmeckt die Tapenade auf leicht geröstetem Olivenbrot.

Guten Appetit!

