


# Sissi Perlinger: Avocado-Creme/Guacamole mit Topinambur, Spargel und Karotten-Creme

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/sissi-perlinger-avocado-creme-mit-topinambur-spargel-karotten-creme](https://www.happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/sissi-perlinger-avocado-creme-mit-topinambur-spargel-karotten-creme)

## Zutaten für die Avocado-Creme:

- 2 reife Avocados
- 1 kleiner Becher Tzatziki
- 1-2 EL frischer Zitronensaft
- eventuell Flüssigwürze
- Salz oder Knoblauch-Salz
- kleine Pumpernickel-Scheiben

## Zubereitung:

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausholen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.

Dann mit so viel Tzatziki vermischen, dass die Masse streichfähig ist. Durch den Joghurt wird die Creme schön hellgrün und der Knoblauchgeschmack ist nicht so durchdringend wie bei frischem. Mit Zitronensaft, einer Prise Salz oder Knoblauch-Salz und eventuell einem Spritzer Flüssigwürze abschmecken.

Die Masse auf kleine Pumpernickel-Scheiben streichen und sofort servieren.

---

## Zutaten für Topinambur und Spargel mit Möhren-Creme:

### Beilage für 4 Personen:

- 12-15 Topinamburknollen
- 10 Stangen grüner Spargel
- 25g Butter

### Für die Möhren-Creme:

- 4-5 zarte junge Möhren
- 2 EL feingehackte Petersilie
- Muskatnuß
- etwas Sahne
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Flüssigwürze, Zucker und Pfeffer nach Belieben

## **Zubereitung:**

Die Topinamburknollen unter fließendem Wasser gründlich waschen und bürsten, um alle Erdreste aus den Krümmungen der Knollen zu entfernen. In ganz wenig Wasser, fast im eigenem Saft, damit sie ihr nussiges Aroma behalten, die Topinambur wie Pellkartoffeln, aber einige Minuten kürzer garen. Dann die Haut abziehen. Bei sehr kleinen Knollen kann die Haut auch mitgegessen werden.

Den Spargel waschen. Wenn die Enden holzig sind, diese abschneiden und die Stangen in etwa daumenlange Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, den Spargel darin leicht anbräunen. Topinambur zufügen und alles 5 Minuten erhitzen. Das Gemüse nicht salzen, da es schon würzig genug ist.

**Für die Möhren-Creme** die Möhren waschen und sauber schrappen oder schälen, dann in Scheiben schneiden. Härtere Möhren vor dem Pürieren kurz blanchieren, sie aber nicht zu weich werden lassen. Die Möhren in ein schmales, hohes Gefäß mit etwas Wasser und Sahne geben. Geriebenen Muskat dazugeben und alles mit dem Pürierstab zerkleinern.

Zum Schluß mit etwas Zitronensaft, Salz, eventuell etwas Flüssigwürze, einer Prise Zucker, Pfeffer und der fein gehackten Petersilie zu einem Püree rühren.

**Zum Anrichten** das Pfannen-Gemüse auf einen Teller geben und die Möhren-Creme darauf anrichten.

*Rezepte: Sissi Perlinger*

*Quelle: alfredissimo! 24.11.1995*