



## Avocado-Granatapfel-Dip

»Deine Wangen hinterm Schleier schimmern rötlich wie die Scheibe eines Apfels vom Granatbaum.« So preist der Liebende die Anmut seiner Freundin im biblischen Hohelied. Der Granatapfel ist seit dem Altertum in vielen Religionen ein Symbol für Fruchtbarkeit und Liebe. In der griechischen Mythologie zum Beispiel zwingt der Gott Hades die schöne Persephone, Tochter der Erdgöttin Demeter, durch die Gabe von Granatapfelkernen dazu, ein Drittel des Jahres als seine Gattin mit ihm die Unterwelt zu regieren. Und der Prophet Mohammed empfiehlt im Koran den Genuss von Granatäpfeln, um den Körper von Hass und Eifersucht zu reinigen.

Auch im Judentum hat der Granatapfel eine wichtige Bedeutung. Es heißt, der Granatapfel habe 613 Kerne, das entspricht der Zahl der Mitzwot, der religiösen Gebote. Traditionell werden Granatäpfel zu Rosch Haschana, dem jüdischen Neujahrsfest, gereicht – zur Erinnerung an Gottes Versprechen, das Volk Israel vielköpfig und stark werden zu lassen.

Früher wurden die Kerne roh gegessen, zu Saft gepresst oder getrocknet und zu einer Art Rosinen verarbeitet. Heute findet man die aromatischen Kerne häufig in frischen Salaten!

### Für 2-4 Personen:

- 2–3 reife Avocados
- 1 Granatapfel
- 1 reife, nicht zu weiche Birne
- Trauben nach Belieben, entkernt
- Grobes Salz
- 1 getrocknete Chili-Schote
- Zitronensaft

### Zubereitung:

Das Salz und die Chili-Schote im Mörser zerstoßen. Den Granatapfel öffnen, die Kerne herauslösen und den austretenden Saft auffangen. Trauben und Birnen in kleine Stücke schneiden.

Die Avocado in Streifen schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Dann zusammen mit den Granatapfelkernen, Trauben und Birnen in eine Schüssel geben. Das Salz und die Chili-Schote vorsichtig unterheben.

Mit Granatapfelsaft und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Zitrone verhindert das Oxidieren der Avocado, die sich sonst braun färben würde.

