




Avocadobrot mit pochiertem Ei

 Zeit gesamt
20min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	50 g
Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Roggenbrot	4 Scheiben
Olivenöl	1 EL
Wasser	1 L
Salz	
Essig	2 TL
Eier	4 St.
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Sieb, Schöpfkelle

1. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels Fruchtfleisch von der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln.
2. Roggenbrot-Scheiben toasten, mit Olivenöl beträufeln und mit Salat und Avocadoscheiben belegen.
3. Für die pochierten Eier in einem weiten Topf Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht sprudelnd kocht. 4 Eier einzeln aufschlagen, in das siedende Essigwasser gleiten lassen und ca. 2–3 Min. stocken lassen. Wenn das Eiklar weiß ist, Eier vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben.
4. Ei auf das Brot setzen und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer gewürzt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Avocado auch in einer Schüssel leicht zerdrücken und auf dem Roggenbrot verteilen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 418 kcal

Kohlenhydrate 41 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 11 g

Fette 23 g
