



Geröstetes Brot mit Rührei, geräucherter Forelle, Avocado und Kresse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	30 g
Vollkorntoast	8 Scheiben
Forellenfilet, geräuchert	125 g
Kressebeet	1 St.

Zubereitung

1. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.
2. In einer großen Schüssel die Eier mit Salz und Pfeffer verrühren. In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Eier in die Pfanne geben und mit einem Holzlöffel vorsichtig von außen nach innen schieben, bis die Masse gestockt ist.
3. Die Brotscheiben toasten. Jede Scheibe mit etwas Avocado und Rührei belegen. Forellenfilets in kleine Stücke teilen. Forellenstücke und Kresse auf dem Rührei verteilen und mit Pfeffer bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	590 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	29 g