



Überbackene Avocado mit Ei

 Dauer
20 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	4 St.
Katenschinken, gewürfelt	20 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Petersilie, frisch	10 g
Roggenbrot	4 Scheiben



Zubereitung

Ofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Avocados hablieren, Kern entfernen und mithilfe eines Löffels so aushölen, dass ein ca. 1 cm dicker Rand stehen bleibt.

Jeweils etwas Katenschinken in die Avocado-Hälften geben, Eier aufschlagen und jeweils in ein Loch gießen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Avocado mit Ei im Ofen ca. 12 Min. backen, bis das Ei stockt. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Avocados auf Tellern verteilen und mit Petersilie garniert und Brot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das restliche Avocado-Fruchtfleisch kannst du sehr gut für eine Guacamole verwenden. Zerdrücke dafür das Fruchtfleisch mithilfe einer Gabel zu einer homogenen Masse und schmecke es mit Salz, Pfeffer und Knoblauch ab. Fertig!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal		
Kohlenhydrate	39 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	22 g	Fette	28 g