



# Überbackene Avocado mit Ei

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
10min

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

🔪 Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

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

2. 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 | 640 kcal |               |      |
| Kohlenhydrate  | 47 g     | Ballaststoffe | 17 g |
| Eiweiß         | 24 g     | Fette         | 42 g |