



# Überbackenes Ei mit Avocado

 Dauer  
20 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Bio-Zitronen	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	4 St.
Petersilie, frisch	20 g
Vollkornbrot	4 Scheiben



## Zubereitung

Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und mithilfe eines Löffels vorsichtig das Innere etwas aushöhlen, sodass ein ca. 2 cm dicker Rand stehen bleibt.

Avocados auf ein Backblech geben, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eier aufschlagen und in jede Hälfte ein Ei gleiten lassen, erneut leicht salzen und pfeffern. Avocadohälften für ca. 10 Min. im Ofen backen, bis das Eiweiß gestockt ist.

Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Fertige Avocados aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit Petersilie bestreuen und mit Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch einen passenden vegetarischen Hauptgang? Wie wäre es mit [\[recipeLink=146723\]](#)

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal		
Kohlenhydrate	37 g	Ballaststoffe	8 g
Eiweiß	13 g	Fette	15 g