

REZEPT

Aufstrich: Avocado Creme mit Spiegelei

Schnell zubereitet und obendrein gesund sind Aufstriche aus Gemüse, Frischkäse oder Hülsenfrüchten. Damit lassen sich individuell leckere Schnittchen zubereiten. Zu der Avocado Creme mit Spiegelei passt besonders gut Vollkornbrot wie das Veit Rusti-Korn.



Zubereitungszeit: ca. 10 min

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Scheiben Vollkornbrot, z.B. Veit Rusti-Korn
- 2 Eier
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer
- 1 Avocado
- ½-1 Becher Crème fraîche (oder je nach Geschmack Frischkäse/Crème légère)
- Saft und Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

1. Spiegelei in etwas Butter braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Avocado in zwei Hälften teilen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel lösen. Die eine Hälfte in schmale Scheiben schneiden, die andere würfeln und kurz mit Crème fraîche mixen oder grob mit einer Gabel zerdrücken.
3. Die Creme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft sowie etwas Zitronenschale würzen.
4. Brotscheiben mit der Avocado Creme bestreichen, Avocado Scheiben darauf verteilen. Das Spiegelei darauf geben und nach Belieben nachwürzen.

Tipp: Wer es etwas scharf mag, kann fein gemahlene Chili oder Piment d'Espelette zur Avocado Creme geben.

Wir wünschen einen guten Appetit!