



Avocado-Toast mit Bacon und pochiertem Ei



Zutaten

Menge

8 Scheiben	Bacon
2	Avocado
3 EL	Essig
4 Scheiben	Toast
1	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4	Knoblauchzehe, gepresst
	Eier
	Salz
10	Schnittlauchhalme
	Chilipulver
1/2	Limette

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 1735 kJ, 414 kcal, 26,9 g Kohlenhydrate, 16,3 g Eiweiß, 29,6 g Fett, 257 mg Cholesterin, 6,13 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Avocado und pochiertes Ei ist wirklich eine unschlagbare Kombination! Wir haben beides auf unserem Avocado-Toast mit Bacon kombiniert und damit wohl eins der leckersten Avocado-Toasts für alle deftigen Frühstückser geschaffen. Das pochierte Ei ist wirklich viel einfacher zubereitet, als man denkt, probier's unbedingt einmal selbst aus! So geht easy geht's:

Step 1:

Für die Avocado-creme musst du zuerst die Avocados halbieren, den Kern herauslösen und das Innere von drei Hälften herauslöfeln. Dann mit Limettensaft, der Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chili würzen. Anschließend mit einer Gabel zu einer groben Creme verarbeiten. Die restliche Avocado kannst du in dünne Scheiben schneiden.

Step 2:

Für die pochierten Eier einen großen Topf mit Wasser füllen und zum Köcheln bringen. Dann kannst du den Essig und das Salz dazugeben. Die Eier vorsichtig in kleine Gläser aufschlagen und dann nacheinander vorsichtig in das köchelnde Wasser gleiten lassen und für ca. 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, der Dotter sollte in der Mitte noch weich sein. Die Eier kannst du anschließend mit einem Schöpflöffel herausheben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Eier salzen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Die Toastscheiben toasten. Die Toasts mit der Avocado-creme bestreichen, einige Avocadoscheiben auflegen, dann zwei Scheiben Speck und jeweils ein pochiertes Ei aufsetzen. Das Toast kannst du dann mit Schnittlauch bestreut servieren.