

Rezepturen (Rezept für 4-6 Personen)

AVOCADO EIER

ZUTATEN:

2-3 Stk	Reife Avocados
1 Stk.	Zitrone, Saft
75 g	Parmesan, gerieben
1 Prise	Paprika oder Cayenne
1 Prise	Chiliflocken
4-6 Stk.	Eier, frisch
etwas	Salz, Pfeffer

Zuckermischung:

1 TL	Gewürzmischung
150g	feinsten Zucker

ZUBEREITUNG:

Tipp: Ist die Avocado zu hart? Dann leg diese zusammen mit Aepfel in eine Schale oder einige Tage in Zeitungspapier eingewickelt liegen lassen!

Backofen vorheizen (auf ca. 220G Ober/Unterhitze).

Avocados halbieren, Kerne entgernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch mit einer Gabel leicht zerdrücken, mit Zitronensaft, Parmesan und den Gewürzen vermischen. Masse gleichmässig auf die Avocado-Hälften verteilen.

Eier einzeln in Tassen aufschlagen und vorsichtig in die Avocado Hälften gleiten lassen. Hälften in eine Auflaufform setzen, unten etwas andrücken, damit sie nicht umkippen. Ca. 12-15 Min. garen. Vor dem Servieren Eier salzen und pfeffern. Z.b. mit einem schönen Frühlingssalat und einem frischen Brot servieren. En guete☺.