

Avocado gebacken mit Ei

Einfach, gesund, lecker und ein echter Hingucker

Gebackene Avocados sind wirklich super einfach zuzubereiten. Das Gericht ist das perfekte Frühstück, kann aber genauso gut als dekorative Vorspeise oder als Snack gereicht werden. Die Avocados einfach mit Ei füllen und backen, dann mit gebratenem Bacon und Speckwürfeln garnieren. Als Topping dienen frische Schnittlauchröllchen. Wir haben in unserem Rezept das Ganze noch um gebackene Rispfen von der Flaschentomate ergänzt. Diese Kombination rundet das Geschmackserlebnis vollends ab und dient als zusätzliche Dekoration auf dem Teller.

Zutaten

- 2 Avocados
- 4 Eier
- 4 Scheiben Bacon
- 250 g Speckwürfel
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken

Zubereitung

- Zunächst die Avocados halbieren und den Kern entfernen, dann die Mude in welcher der Kern saß vergrößern. Nicht in die Tiefe gehen sondern zur Seite vergrößern. Wenn Ihr in die Tiefe geht dauert es länger bis das Ei durch ist.
- Nun die Avocados auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Passt auf das sie fest stehen, wenn nicht schneidet die Unterseite minimal gerade ab. Wenn Sie umkippen läuft Euch das Ei aus.
- Nun die Eier aufschlagen und vorsichtig in die Avocadohälften füllen, dann in den auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben und für 15-20 Minuten backen. Die Rispfen mit den Flaschentomaten ebenfalls in den Ofen geben, vorher jede Tomate mit einer Nadel einstechen.
- In der Zwischenzeit die Speckwürfel und die Baconscheiben in einer Pfanne kross anbraten.
- Den Schnittlauch abwaschen, abtropfen lassen und in kleine Röllchen schneiden.
- Je zwei der fertigen Avocadohälften auf einem Teller platzieren, mit Bacon belegen und die Speckwürfel darüber streuen. Jeweils eine Rispe mit heißen Flaschentomaten daneben platzieren.
- Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und die Schnittlauchrollen darauf streuen.
- Heiß genießen! Ihr könnt die Avocados einfach mit einem kleinen Löffel auslöffeln.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/avocado-gebacken-ei/>