



Gefüllte Avocados mit Lachs und Ei

Zutaten:

- p. P. 1 Avocado
- p.P 120g Lachs
- 1 rote Paprika
- pro 1/2 Avocado 1 Eigelb
- Rote Zwiebel
- Knoblauch
- Olivenöl
- Chiliflakes
- Creme Fraiche
- Salz, Pfeffer, Kräuter



Zubereitung:

Halbieren Sie die Avocados und entfernen Sie den Kern. Würzen Sie die Avocadohälften mit Salz und Pfeffer, wenn Sie mögen auch mit Chiliflakes. Erhitzen Sie etwas Öl in einer feuerfesten Pfanne (wenn vorhanden) und setzen Sie die Avocadohälften in die heiße Pfanne.

Schneiden Sie Paprika, rote Zwiebel und Knoblauch klein. Wenden Sie die Avocados. Wenn Sie keine feuerfeste Pfanne haben, setzen Sie die Avocados jetzt in eine Auflaufform oder andere feuerfeste Form. Garnieren Sie die Avocados mit dem kleingeschnittenen Gemüse.

Geben Sie einen Klecks Creme Fraiche in die Kernhäuser der Avocados.

Schneiden feine Scheiben von ihrem Lachsfilet. Garnieren Sie damit den Rand der Avocados.

Trennen Sie ein Ei. Geben Sie je ein Eigelb auf den Creme Fraiche Klecks in den Kernhäusern.

Stellen Sie die feuerfeste Pfanne oder Form bei 180°C für ungefähr 5-6 Minuten in den Ofen.

Beim servieren können Sie gerne mit Kräutern garnieren und einen Klecks Creme Fraiche auf die Teller geben.

Fertig! Guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen.