

Vollkornsandwich mit Avocado, Lachs und pochiertem Ei

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Avocado
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 Bund frische Kräuter nach Wahl (Kresse, Petersilie, Schnittlauch oder Dill)
- 4 EL Brat-Olivenöl
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 1 EL Weißweinessig
- 4 Eier
- 4-8 Scheiben geräucherter Lachs
- Pfeffer und Salz



Zubereitung:

1. Avocados aufschneiden, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit Zitronensaft beträufeln sowie mit Pfeffer und Salz würzen. Die Masse mit einer Gabel zerdrücken und den flüssigen Honig unterrühren. Kräuter waschen und trockentupfen.
2. Brat-Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vier Scheiben Vollkornbrotbrot nacheinander von beiden Seiten goldbraun rösten.
3. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Weißweinessig hinzugeben und mithilfe eines Kochlöffels oder Schneebesens einen Strudel drehen. Ein Ei aufschlagen, in ein kleines Schälchen geben, danach langsam in das siedende Wasser gleiten und ca. 3 Minuten stocken lassen. Mit einer Kelle herausnehmen und warm halten. Die restlichen Eier ebenso pochieren.
4. Die angerösteten Brotscheiben mit der Avocadomasse bestreichen, 1-2 Lachsscheiben und ein pochiertes Ei darauf dekorieren. Mit frisch geschnittenen Kräutern bestreuen und servieren.

Tipp: Wer mag kann noch in Scheiben geschnittene Salatgurke und Rispentomaten dazu reichen.