Geröstete Avocado-Stulle mit Ei: 5 Serviervorschläge

Lecker

ZUBEREITUNG

Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch auslösen und in eine Schüssel geben. Die Zitrone mit einer Feinreibe abreiben, halbieren und auspressen. Nun die Avocado mit einer Gabel zerquetschen und die Hälfte des Zitronensafts sowie -abrieb unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und bis zum Anrichten im Kühlschrank aufbewahren.

Alle Zutaten und Utensilien für die gewählte Ei-Variation vorbereiten. In einer mittelgroßen Pfanne 2 EL Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen und darin die Brotscheiben goldbraun anrösten. Die restliche Butter in die Pfannen geben, die Brotscheiben umdrehen und von der zweiten Seite goldbraun anbraten. Parallel dazu die Ei-Variante zubereiten.

Für die pochierten Eier:
In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Sieden bringen - es darf nicht kochen - und den Weißweinessig hineingeben. 2 Eier in 2 kleine Schüsseln aufschlagen. Das Eigelb muss intakt bleiben. Nun die Eier am Topfrand langsam ins Wasser gleiten lassen und das Eiweiß mit einem Löffel um das Eigelb legen. Die beiden weiteren Eier in die vorher genutzten Schüsseln schlagen und ebenfalls in den Topf gleiten lassen. Die Eier etwa 3-4 Minuten pochieren, bis das Eiweiß fest geworden ist und mit dem Abseihlöffel aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und vorsichtig auf ein Küchenpapier legen. Bei pochierten Eiern sollte das Eigelb möglichst weich bleiben.

Für das gefaltete Rührei:
3 Eier in eine mittelgroße Schüssel aufschlagen, mit der Milch oder Sahne verquirlen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne 1 EL Pflanzenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die verquirlten Eier hineingießen. Die Eier leicht stocken lassen und dann mit einem Pfannenwender leicht im Uhrzeigersinn in Falten schieben. Es sollte nicht zu trocken werden. Das gefaltete Rührei zum Anrichten mit dem Pfannenwender aus der Pfanne heben und die zweite Portion genauso zubereiten.

Für das Pesto-Ei:
In einer mittelgroßen Pfanne 3 EL Pesto mit 2 EL Öl auf mittlere Temperatur erhitzen und in der Pfanne verteilen. Die Eier mit Abstand zueinander in der Pfanne aufschlagen und bis zur gewünschten Konsistenz im heißen Pesto braten. Wer mag, kann die Eier auch wenden.

Für das geriebene Ei:
In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Eier mit einem Abseihlöffel hineingeben und 10 Minuten hartkochen. Danach die Eier herausnehmen, kalt abschrecken und am besten über Nacht im Kühlschrank durchkühlen. Zum Anrichten die Eier pellen und mit der Feinreibe über die Avocado-Stulle reiben.

Für das Omelette:
Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. In einer Wokpfanne 1 EL Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen, darin die Zwiebelwürfel 5 Minuten andünsten und herausnehmen. In der Zwischenzeit in einer mittelgroßen Schüssel Eier aufschlagen, mit Milch oder Sahne verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Wieder 1 EL Butter in der Pfanne schmelzen und die Hälfte der Eiermasse hineingeben. Sobald diese leicht stockt, die Hälfte der gedünsteten Zwiebel darauf verteilen und mit einem Pfannenwender ein Drittel des Omeletts von einer Seite zur Mitte hin umklappen. Das so entstandene dickere Drittel nun nochmals umklappen, kurz anbraten, sodass die flüssige außen stockt und dann herausnehmen. Beim Anrichten das Omelette mit süß-scharfer Sauce beträufeln.

Zum Servieren nun die gerösteten Brotscheiben auf Teller platzieren, die Avocadomasse darauf verteilen und mit der gewünschten Ei-Variation belegen. Alles nochmals mit Salz und Pfeffer bestreuen.

TIPP
Eine Avocado-Stulle lässt sich herrlich einfach auch mit Zutaten aus dem Kühlschrank verfeinern, die verarbeitet werden können. Es passt ein gemischter Salat dazu oder gerösteter Speck, marinierte Zwiebelstreifen oder angebratenes Gemüse. Oben drauf noch ein orientalisches Dukkah, eben die würzig-knusprige Mischung verschiedener Kerne und Gewürze oder die Lieblings-Grillsauce.

ZUTATEN

2 dicke Scheiben Lieblingsbrot, z. B. Sauerteig-Landbrot
2 reife Avocados
1 Bio-Zitrone
Salz & schwarzer Pfeffer, am besten Salzflocken und geschroteter Pfeffer
4 EL Butter

Für die pochierten Eier:
4 sehr frische Eier
2 EL Weißweinessig

Für das gefaltete Rührei:
6 Eier
4 EL Milch oder Sahne
Salz & schwarzer Pfeffer
optional: ½ TL Chiliflocken
2 EL Pflanzenöl

Für das Pesto-Ei:
4 Eier
6 EL Pesto nach Wunsch
4 EL Pflanzenöl

Für das geriebene Ei:
2 Eier
Salz & schwarzer Pfeffer
optional: ½ TL schwarze Sesamsaat oder Schwarzkümmel

Für das Omelette:
6 Eier
4 EL Milch oder Sahne
Salz & schwarzer Pfeffer
1 Zwiebel
6 EL süß-scharfe Sauce
3 EL Butter

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, mittelgroße Schüssel, mittelgroße Pfanne, Pfannenwender, Feinreibe, Zitruspresse, je nach Ei-Variante: mittelgroßer Topf, Abseihlöffel, 2 kleine Schüsseln, mittelgroße Schüssel, mittelgroße Wokpfanne