

Lecker



ZWISCHENSCHRITTE



ZUBEREITUNG

Eine mittelgroße Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und Macadamiakerne sowie weiße Sesamsaat und die Koriandersaat darin erhitzen, bis die Sesamsaat goldbraun ist und auch die Macadamiakerne eine leichte Bräunung haben. Danach alles herausnehmen, in einem Mörser zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Schwarze Sesamsaat, Lemon Myrtle, Chiliflocken und Paprikapulver sowie Salzflöcken und geschroteten Pfeffer ergänzen und alles gut vermengen.

Avocados halbieren, Kerne entfernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch auslösen. Dieses in eine mittelgroße Schüssel geben und mit einer Gabel oder Löffel zerquetschen. Die Limette abreiben, halbieren und auspressen. Abrieb und die Hälfte des Safts der Limette zur Avocado geben und vermischen. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und Avocado-Smash im Kühlschrank bis zum Servieren durchziehen lassen. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Dabei den Strunk entfernen. In einer kleinen Schüssel Pflücksalat mit 2 TL Weißweinessig, 1 EL Olivenöl sowie Salz und schwarzen Pfeffer vermengen.

In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Sieden bringen und 2 TL Weißweinessig hineingeben.

Die vorher genutzte Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen, wieder auf mittlere Temperatur erhitzen und 2 EL Butter drin schmelzen. Die beiden Brotscheiben von einer Seite goldbraun rösten, erneut 2 EL Butter in der Pfanne schmelzen und die Scheiben von der anderen Seite goldbraun rösten. Danach herausnehmen und auf Teller legen.

Die Stullen nun mit Avocado-Smash bestreichen, Tomatenscheiben sowie marinierten Pflücksalat darauf verteilen.

In den Topf mit Wasser jetzt vorsichtig zwei Eier aufschlagen und mit dem Abseihlöffel das Eiweiß um das Eigelb legen. Die Eier 3 bis 4 Minuten pochieren, mit dem Abseihlöffel herausnehmen und kurz abtropfen lassen. Dann auf die vorbereiteten Sauerteigstullen legen, mit reichlich Dukkah bestreuen und genießen.

TIPP

Dukkah in dieser Menge zuzubereiten lohnt sich, da es sich in einem luftdichten Behälter einige Wochen hält und auch als Topping für Salate, andere Arten Stulle, Fisch sowie Fleisch oder Pasta eignet.

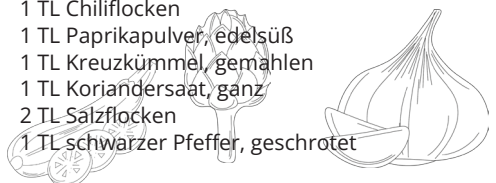
Die im Rezept verwendete Zitronenmyrte ist geschmacklich wirklich ein Hit und macht das gewisse Etwas hier aus. Sollte sie ganz und gar nicht erhältlich sein, einfach die Hälfte Limettenabrieb untermischen.

ZUTATEN

- 2 dicke, große Scheiben Sauerteigbrot
- 4 EL Butter
- 2 reife Avocados
- 1 Bio-Limette
- 2 Rispen Tomaten
- 2 – 4 Eier
- 2 + 2 TL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- Salzflöcken
- schwarzer Pfeffer, geschrotet
- 80 g Pflücksalat

Für 150 g Dukkah:

- 100 g Macadamiakerne
- 1 EL weiße Sesamsaat
- 1 EL schwarze Sesamsaat
- 1 EL Lemon Myrtle, getrocknet (Zitronenmyrte aus dem Teehandel)
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriandersaat, ganz
- 2 TL Salzflöcken
- 1 TL schwarzer Pfeffer, geschrotet



UTENSILIEN

- Mittelgroße Pfanne, Pfannenwender,
- Mörser, Schneidebrett, Messer, Feinreibe,
- Zitruspresse, mittelgroßer Topf, Abseihlöffel,
- kleine Schüssel