

Zutaten

- 60 g Rucola
- 125 g Büffelmozzarella
- 100 g Strauchtomaten
- 2 EL Pinienkerne
- 0,5 Fladenbrot(e)
- 200 g Avocado
- 2,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Frischkäse mit Joghurt
- 100 g Räucherlachs
- 1 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 4 Ei(er)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- 1. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Büffelmozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Strauchtomaten waschen, Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Fladenbrot(e) aufschneiden und mit der Schnittfläche in der Pfanne knusprig rösten und herausnehmen.
- 2. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen. Kochendes Wasser abmessen und MAGGI Gemüse Brühe darin auflösen. Zusammen mit Zitronensaft und Frischkäse zum Avocadofruchtfleisch geben. Alles zu einer Creme pürieren. Mit Pfeffer abschmecken.
- 3. Die Avocadocreme auf die Fladenbrotstücke streichen und mit den Pinienkernen bestreuen. Gleichmäßig den Rucola verteilen. Darauf Räucherlachs verteilen und dachziegelartig mit Büffelmozzarella und Tomatenscheiben belegen.
- 4. In der Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Ei(er) hineingeben und zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und auf den Fladenbroten anrichten.

Nährwert-Anzeige

(L) 19 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 37 g
Energie 506 kcal
Fett 28 g

Protein 25 g