

"All in One" Frühstücks-Toast: Avocado, Brot und Ei werden eins!

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Toast

1 dicke Scheibe Weißbrot
1 Scheibe Avocado
1 Ei
1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Frischkäse
1 Tomate
1 Handvoll Rucola
Salz, Pfeffer

Frühstücks-Fusion: Das "All in One" Toast lässt Avocado, Brot und Ei zu einem einzigartigen Sandwich verschmelzen. Denn hier landen die drei Leckereien nicht auf dem Brot, sondern verbergen sich heimlich innen drin. Belegt mit nussigem Rucola, Frischkäse und Tomaten, ein Frühstücks-Toast mit Wow-Effekt.

Noch mehr Avocado aufs Brot gibt's mit diesen [10 Avocado-Sandwiches](#).

- 1 -

Ofen auf 180 °C vorheizen.

- 2 -

Avocado quer, statt - wie für gewöhnlich - längs, an ihrer dicksten Stelle halbieren. Um den Kern herum eine dicke, runde Scheibe abschneiden und schälen.

- 3 -

Mit einem scharfen Messer einen Kreis, mit dem Durchmesser der Avocadoscheibe in die Weißbrotscheibe schneiden. Dabei solltest du versuchen das Brot nicht komplett zu zerteilen, sondern nur die oberen Schichten einzuschneiden. Mit den Fingern vorsichtig das Innere des Kreises herauspulen, sodass die untere Brotschicht intakt bleibt.

- 4 -

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und Brot von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anrösten.

- 5 -

Avocadoscheibe in den ausgeschnittenen Kreis im Brot einsetzen. Ei aufschlagen und vorsichtig in die Kuhle der Avocadoscheibe setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Gefülltes Toast 15 Minuten im Ofen backen, bis das Ei stockt.

- 7 -

Rucola und Tomaten waschen. Tomaten in Scheiben schneiden.

- 8 -

Toast aus dem Ofen holen, wenden und von der oberen Seite erneut 1 Minute in der Pfanne braten.

"All in One" Frühstücks-Toast: Avocado, Brot und Ei werden eins!

- 9 -

Toast diagonal halbieren und mit Frischkäse, Rucola und Tomaten belegen.