

Avocado-Eier mit Himbeer-Feldsalat und Feta-Crostini

Für zwei Personen

Für das Avocadoei:

2 reife Avocados 2 Eier

Für den Salat:

150g Feldsalat 100g Himbeeren 4 EL Naturjoghurt, 1,5%

2 EL Himbeeressig 50 ml Sonnenblumenöl Paprikapulver

Zucker, Pfeffer, Salz

Für die Feta-Crostini:

1 Laib Ciabatta 100g Fetakäse 1 Limette

3 EL Naturjoghurt 1,5% 50g Hartweizengrieß 50g Waldblütenhonig

1 Chilischote, rot Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Avocados längs in der Mitte durchschneiden und entsteinen. Anschließend mit einem Löffel etwas ausschaben und für den Salat beiseite stellen. Nun die Avocados mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier aufschlagen und trennen. Je ein Eigelb in eine Avocadohälfte legen und ein wenig Eiweiß darüber träufeln. Nun die Avocados in Alufolie wickeln und für 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen und die Blätter abzupfen. Für die Vinaigrette etwa vier Esslöffel Joghurt und zwei Esslöffel Himbeeressig mischen. Vier Esslöffel Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit Zucker und Paprikapulver abschmecken. Anschließend das Dressing mit dem Salat vermengen. Nun die Himbeeren waschen und hinzugeben. Die beiseite gestellten Avocadostücke hinzugeben. Für die Crostini das Ciabattabrot je nach Dicke längs aufschneiden oder in Scheiben schneiden. Etwas Öl daraufgeben und in einer Pfanne anbraten. Die Chilischote aufschneiden und die Brote damit einreiben. Nun den Fetakäse längs aufschneiden, sodass er recht flach ist. Anschließend in Grieß wälzen. Nun den Fetakäse anbraten und auf den Crostini anrichten. Den Saft einer halben Limette auspressen. Zwei Esslöffel Joghurt mit dem Limettensaft vermengen. Den Honig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf dem Fetakäse verteilen, einen Klecks Joghurt daraufgeben und etwas Limettenzesten darüberreiben. Alles auf einem Teller anrichten und servieren.

Lydia Schwarzer am 16. September 2014