

Smashed Avocado on Toast

Zutaten

4 dicke Scheiben Weißbrot
4 reife Avocado
1 Zitrone
100 g Feta
4 Eier
3 EL Essig
Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer
frischer Schnittlauch



Zubereitung

Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale lösen. In einer Schüssel das Fruchtfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel grob zerdrücken (smashen). Den Saft einer halben Zitrone tropfenweise über dem Fruchtfleisch verteilen, damit es nicht braun wird.

1 ½ Liter Wasser mit 3 EL Essig zum Sieden bringen. Es darf nicht kochen!

Ein Ei in einer Tasse sanft aufschlagen und zügig in das siedende Wasser gleiten lassen. Mit zwei Esslöffeln das Eiweiß im Wasser vorsichtig an das Eigelb drücken, sodass die Eiform erhalten bleibt. Nach 3 Minuten Garzeit das Ei mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Mit den anderen Eiern genauso verfahren.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Brotscheiben darin von beiden Seiten kurz anrösten. Auf jede geröstete Brotscheibe ¼ der zerdrückten Avocados verteilen, ¼ des Fetas darüberkrümeln und jeweils mit einem pochierten Ei krönen. Das Avocado Toast mit frischem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!