

Gebackene Avocado mit Ei

Zutaten für 4 Personen:

2 Stk. Avocado
4 Stk. Eier
50 g gewürfelten Frühstücksspeck
Salz
Pfeffer

Die Avocados halbieren und die Steine entfernen. Die Vertiefung in der Mitte mit einem Teelöffel etwas vergrößern. Sonst passt das Ei nicht hinein. Das übrige Avocadomark kann man mit ein wenig Brot essen.

Auf ein Backblech setzt man vier Feuerfeste Eierbecher, oder sonstige kleine Schälchen. Auf diese Eierbecher platziert man die Avocadohälften. Man schlägt die Eier vorsichtig auf und gibt das Ei in die Vertiefung der Avocado. Man muss aufpassen dass das Eiweiß nicht überläuft.

Mit den Speckwürfeln bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei 175 Grad im Umluftofen backen bis die Eier gestockt sind. Je nach Geschmack weicher oder härter. Durch das Backen wird die Avocado weich und cremig.

Frisches Brot schmeckt am besten dazu.