



## Avocadobrot mit Ei und Rucola

### Zutaten

3 Avocado  
1 Limette  
8 Kardamomkapseln  
Ingwer  
Salz & Pfeffer

1 Pk. Rucola  
2 Tomaten  
2-4 Eier  
Brot nach Wahl  
Balsamico

*Einen guten Appetit  
wünscht dir*

*Deine  
Christina Gieser*



 2 Personen  30 Minuten

Avocadofruchtfleisch in ein hohes Gefäß geben. Ein großes Stück Ingwer schälen und kleingeschnitten hinzufügen. Kardamomkapseln öffnen und die schwarzen Perlen in einem Mörser zermahlen.

Es riecht schon frisch und aromatisch! Kardamompulver, Salz, Pfeffer mit Limettensaft zur Avocado dazugeben und alles mit dem Zauberstab pürieren.

Rucola und Tomaten waschen, Tomaten in Scheiben schneiden.

Brotscheibe kurz von beiden Seiten in Butter oder Öl anbraten. Auf einem Teller anrichten. Das Brot mit einer dicken Schicht Avocadocreme bestreichen, Tomate und Rucola belegen.

Spiegeleier braten und als Schluss auf das vorbereitete Brot setzen.

Mit Balsamico geschmacklich abrunden.