



Rührei mit geräuchertem Lachs und Avocado-Brot

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	1 St.
Räucherlachs	150 g
Eier	6 St.
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Butter	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und fein würfeln. Lachs in Streifen schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Eimasse unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.
3. Roggenbrote mit Avocados belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Lachs und Rührei servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	441 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g