



# Überbackenes Ei mit Avocado

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                    |               |
|------------------------------------|---------------|
| Bio Zitronen                       | 1 St.         |
| Avocado                            | 2 St.         |
| Salz                               |               |
| Pfeffer, schwarz                   |               |
| Eier                               | 4 St.         |
| Petersilie, frisch                 | 20 g          |
| Roggenvollkornbrot,<br>geschnitten | 4<br>Scheiben |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und mithilfe eines Löffels vorsichtig das Innere etwas aushöhlen, sodass ein ca. 2 cm dicker Rand stehen bleibt.
2. Avocados auf ein Backblech geben, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Eier aufschlagen und in jede Hälfte ein Ei gleiten lassen, erneut leicht salzen und pfeffern. Avocadohälften für ca. 10 Min. im Ofen backen, bis das Eiweiß gestockt ist.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Fertige Avocados aus dem Ofen nehmen, nach Belieben mit Petersilie bestreuen und mit Brot auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du suchst noch einen passenden vegetarischen Hauptgang? Wie wäre es mit [Spaghetti mit Avocado und grünem Spargel in Zitronensoße](#)

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 403 kcal |
| Kohlenhydrate  | 41 g     |
| Eiweiß         | 14 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 22 g     |