



AVOCADO-EIER-SALAT

ZUTATEN:

- 2 Eier
- 100 g Gurke, ungeschält, in Stücke geschnitten
- 30 g Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 2 Avocados, geschält und entkernt
- 3 TL Rotweinessig
- ½ TL Salz
- ½ TL Schwarzer Pfeffer
- 1 TL ChilisaUCE
- 30 g Rucola
- ½ TL Olivenöl
- 8 Vollkornkräcker

ZUBEREITUNG

1. Lassen Sie die Eier 10 Minuten lang im Topf kochen.
2. Geben Sie die Gurkenstücke und die geschnittenen Frühlingszwiebeln in die mittelgroße Rührschüssel.
3. Zerdrücken Sie die Avocados in der kleinen Rührschüssel. Geben Sie 2 TL Rotweinessig, das Salz, den Schwarzen Pfeffer und die ChilisaUCE hinzu und verrühren Sie die Zutaten gut. Fügen Sie die Avocadomasse zu den Gurkenstücken und den Frühlingszwiebeln in der mittelgroßen Rührschüssel hinzu und vermengen Sie alles.
4. Schrecken Sie die Eier mit kaltem Wasser ab. Schälen Sie sie, schneiden Sie sie in kleine Stücke und geben Sie sie zu der Avocadomasse hinzu. Schmecken Sie das Ganze ab.
5. Richten Sie den Rucola auf einer Servierplatte an. Sprengeln Sie den übrigen 1 TL Rotweinessig und 1 TL Olivenöl darüber und vermischen Sie alles. Geben Sie die Ei-Avocado-Masse auf den Rucola und servieren Sie Kräcker dazu.