

Superfood-Brot

Mit Avocado, pochiertem Ei und Grünkohl-Pesto



- 4 EL Öl-Cuvée *MILD* *gechillt*, mit Avocado & Olive
- 200 g Grünkohl (frisch oder TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g grüne Oliven (o. Stein)
- 2 EL Balsamico bianco
- Cayennepfeffer
- 1 TL Agavensirup
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Avocados
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- 4 Eier (M)
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Chiasamen, Schnittlauchröllchen und Rote Kresse zum Anrichten



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée MILD gechillt, mit Avocado & Olive

Das milde Öl-Cuvée ist eine ausgewogene Komposition aus kaltgepresstem Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Olivenöl und Avocadoöl. Es eignet sich ideal für die kalte und warme Küche, zum Beispiel für Dips, Salate, Fisch und Smoothies.





Zubereitung

1. Frischen Grünkohl putzen, waschen, grob hacken und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut ausdrücken. TK-Grünkohl nach Packungsanweisung auftauen.
2. Knoblauch schälen, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Grünkohl mit Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Oliven, Öl-Cuvée *MILD gecillt* und Balsamico bianco pürieren, mit Salz, Cayennepfeffer und Agavensirup abschmecken.
3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Avocados halbieren, Steine entfernen, Schale abziehen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und mit Limettensaft beträufeln.
5. In einem Topf Wasser mit 2-3 Prisen Salz und Weißweinessig erhitzen. Eier einzeln aufschlagen, nacheinander vorsichtig in den Pochiersud gleiten lassen und 4-5 Minuten bei kleiner Hitze garziehen lassen. Pochierte Eier herausnehmen und abtropfen lassen.
6. Brotscheiben im Toaster leicht anrösten, Avocado-Spalten gleichmäßig darauf verteilen. Je ein pochirtes Ei auf jedes Brot setzen, jeweils einen großen Klecks Grünkohl-Pesto darauf geben. Brote mit Pinienkernen und Chiasamen bestreuen und mit Kresse anrichten.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schön dazu: Tomatensalat aus gelben und roten Kirschtomaten und einem Dressing aus Balsamico-Creme, Limettensaft und Öl-Cuvée *MILD gecillt*.

Tausch-Tipp: Grünkohl durch Brokkoli ersetzen.

Nährwertangaben pro Portion:

510 kcal, 15,4 g Eiweiß, 36 g Fett, 26 g Kohlenhydrate (2 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft