Gebackenes Spiegelei in Avocado mit frischem Koriander

Gebackene Spiegeleier in Avocado mit Koriander können sowohl zum Frühstück als auch als Beilage zu einem Salat serviert werden. Auch in Kombination mit knusprig gebratenem Speck und einem würzigen Stück Südtiroler Schüttelbrot ist dieses Gericht ein Genuss.

Wem der Geschmack von Koriander zu intensiv ist, kann stattdessen auch frische Petersilie verwenden. Für mehr Schärfe die Chiliflocken vor dem Backen zum Ei geben. Dadurch können sich die ätherischen Öle der Chilischote besser entfalten und somit mehr Schärfe entwickeln.

Zutaten für 2 Personen:

1 vollreife Avocado
2 Eier
BioGourmet Kräuter & Blütensalz
Frisch vermahlener Pfeffer
Milde Chiliflocken
Frischer Koriander
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180° C vorheizen. Die reife Avocado halbieren und Kern entfernen. Bei großen Eiern eventuell etwas Fruchtfleisch aushöhlen, damit die gesamte Masse hinein passt. Jetzt Eier aufschlagen und langsam in die Avocado-Hälften füllen. Im Backofen ca. 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den frischen Koriander waschen und kleinhacken. Abschließend über die gebackenen Spiegelei-Avocado-Hälften das Meersalz, etwas frischen Pfeffer, milde Chiliflocken und den gehackten Koriander geben.

BioGourmet

Internationale Feinkost
aus ökologischem Anbau