

## **Frühstückssandwich mit gegrillten Egg Avocados**

### **Zutaten Frühstückssandwich:**

Pro Person 2 Scheiben sehr gutes Weizen- oder Dinkelsauerteigbrot

- 70 g Schinken
- 70 g Käse in Scheiben (Ziegenkäse, Bergkäse oder Gouda)
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Mditomaten
- 1-2 EL Schnittlauch

Den Grill auf ca. 200-220 Grad Hitze vorheizen. Die Tomaten auf den Warmhalterost oder in die indirekte Zone des Grills platzieren und ca. 10 bis 12 Minuten grillen. Die Brote auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen. Dann eine Seite goldbraun rösten. Die geröstete Seite ist innen.

Die Brote mit Schinken und Käse füllen. Die Tomaten werden zerdrückt und kommen ebenfalls in die Brote. Jetzt die Außenseite der gefüllten Brote goldbraun grillen, indem die Brote noch 5 Minuten pro Seite auf dem Warmhalterost grillen. So wird die Fülle auch warm. In der Zwischenzeit den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die fertigen Brote mit viel Schnittlauch bestreuen.

### **Zutaten für gegrillte Egg Avocados:**

- 4 Avocados
- 2 EL Polenta mit ½ KL Salz und Pfeffer gemischt
- 4 El Olivenöl
- 8 Eier
- 1 Schalotte
- ½ roter Spitzpaprika
- Chili nach Geschmack
- 10 g Koriandergrün
- Salz, Pfeffer

Die Eier aufschlagen und mit etwas Salz verquirlen. Die Schalotten schälen, sehr fein schneiden. Den Paprika ebenfalls sehr fein schneiden. Dann noch zum Schluss das Koriandergrün. Fein gehackter frischer Chili kann nach Geschmack hinzugefügt werden.

Eine Grillpfanne oder Grillplatte heiß werden lassen und mit Butterschmalz bestreichen. Die Schalotten mit dem Paprika braten, die verquirlten Eier auf der Grillpfanne zu schönem Rührei verarbeiten und die Schalotten und den Paprika mit dem gehackten Koriandergrün vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

*Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“*

Die Avocados halbieren, so dass eine schöne, gerade Schnittfläche entsteht. Dann in Polenta mit etwas Salz und Pfeffer vermischt drücken und auf dem bei hoher Hitze und offenem Deckel 2-3 Minuten grillen.

Die Avocados auf einem Teller anrichten und mit der Eierspeise füllen.

Man kann die Eierspeise beliebig variieren und mit Feta, Bergkäse, Räucherlachs, Schinken oder jeder anderen geliebten Zutat verfeinern.