

Schmeckt perfekt



Rezept von Johanna Maier

Zweimal Ei mit Vitaldrink

25 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

Für das Avocado-Vollkorn-Toast: 4 Scheiben Roggenbrot, Leinöl, einige Blätter Häuptelsalat, 4 Freilandeier, 1 EL Essig, getrocknete Kräuter, 2 Avocado, Kresse, Radieschen, 1 Handvoll Kräuter (Löwenzahl, Rucola, Gartenkräuter).

Für den Strammen Max: 4 Scheiben Roggenbrot, 4 Salatherzen, 100 g gekochter Schinken, 1 Bund Radieschen (in feine Scheiben geschnitten), 1 Handvoll Kräuter (Löwenzahl, Rucola, Gartenkräuter), 4 Eier, etwas Öl zum Braten, Salz, 1 EL Essig, 2 EL Frischkäse, Kresse.
Für die Marinade: Weißer Balsamico, Olivenöl, Salz, Zitronensaft, Honig.

Für den 5-Elemente-Vitaldrink: 1 l Wasser, 5 g Ingwer (geschält, fein geraspelt), etwas Angelikawurzel (Engelwurz), 5 schwarze Pfefferkörner, 3 g Steinsalz, 100 g Zitronensaft, 150 g Blütenhonig.

Zubereitung

Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Das Brot toasten und mit Leinöl bestreichen. Avocado halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Auf jede Brotscheibe ein mariniertes Salatblatt legen, darauf die Avocado platzieren.

In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser mit Salz und Essig erhitzen. Jedes Ei aufschlagen und einzeln Eier vorsichtig mit einem Schöpflöffel in das leicht kochende Wasser gleiten lassen. Etwa 7 Minuten pochieren, danach herausnehmen und abtropfen lassen. Abschließend jeweils ein pochiertes Ei auf die Avocado setzen. Mit Kresse, Radieschen, Leinöl, den marinierten Kräutern und getrockneten Kräutern verfeinern.

Für den Strammen Max Brot toasten, mit Leinöl bestreichen, mariniertes Salatherz und Schinken auf den Toast setzen. In einer Pfanne ein Spiegelei zubereiten. Das Spiegelei auf dem Brot mit Radieschen, Kräutern, Kresse und Frischkäse anrichten.

Für den Vitaldrink Wasser mit Ingwer, Pfeffer und Salz ca. 15 min köcheln und etwas abkühlen lassen. Mit Zitronensaft und Blütenhonig verrühren.