

Getoastetes Brot mit Bohnen & pochiertem Ei

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Peruanischer Frühstückstost

4 Scheiben Vollkornbrot
1 EL Olivenöl
1 dl Weissweinessig
4 Bio-Eier
120 g Limabohnen oder dicke Bohnen, gekocht
1 Avocado, in Scheiben
1 Bund Rucola
40 g Fetakäse
1 Bund Koriander
1 Peperoncini, gehackt
3 EL Ají verde «Smart Eating»

Zubereitung Peruanischer Frühstückstost

1,5 l Wasser und Essig in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen, vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. ziehen lassen. Die pochierten Eier mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
Bohnen in einer Bratpfanne wärmen, etwas Koriander darübergeben.
Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Brotscheiben beidseitig darin rösten, auf die Teller legen. Die Bohnen, Avocado, Rucola und die pochierten Eier darauf anrichten. Ají verde, zerkrümelten Fetakäse, Microgreens, Peperoncini, Korianderblätter und frisch gemahlenen Pfeffer darübergeben.