Geröstetes Brot mit Avocado & Ei

Perfekt geeignet für jeden Brunch.
Schnell zubereitet und super lecker!

Tipp: 1 EL Würzmischung Curry in einer Pfanne kurz erhitzen (bis es duftet). 4 EL Butter dazugeben und verschmelzen lassen. Das Ganze verrühren und als Topping über die Brote träufeln.

Für vier Portionen brauchts

4 Stk.	Brotscheiben nach Wahl
4 Stk.	reife Avocados
½ Stk.	Zitrone
2 EL	Olivenöl
4 Stk.	Eier
1 EL	Grill mild oder pikant
etwas	Würzmischung Streu
etwas	frische Kresse
etwas	Sonnenblumen- und Sesamkerne

So wirds gemacht

Brotscheiben durch Zugabe von wenig Olivenöl in einer Pfanne rösten. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel von der Schale lösen. Fruchtfleisch zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone, Olivenöl und Würzmischung Grill mild oder pikant in eine Schüssel geben, mit einer Gabel grob zerdrücken und gut vermengen. Anschliessend mit Würzmischung Streu abschmecken.

Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und die Eier, mit Hilfe eines Löffels, in das heisse Wasser geben. Hitze etwas reduzieren. Die Eier je nach Grösse und gewünschter Konsistenz kochen: ca. 3 Minuten = flüssig, 4–5 Minuten = wachsweich, 8–10 Minuten = hart.

Die Brotscheiben mit der Avocadomasse bestreichen. Die gekochten Eier vorsichtig schälen, auf die Brotscheiben legen und halbieren. Das Ganze mit frischer Kresse und den Kernen garnieren und servieren.

Diverse Brotaufstriche

Egal ob natur, vegan oder mit saisonalen Kräutern. Da ist für alle was dabei!

Frischkäse Grundrezept

5–10 EL	Frischkäse Natur
etwas	Abrieb von einer Zitrone
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Halit Kristallsalz

Tipp: Vegane Variante mit Sojajoghurt, Cashews (zuvor min. 4 h in Wasser eingeweicht), frischem Schnittlauch, Halit Kristallsalz und Würzmischung Italia. Einfach alles in einen Mixer geben und pürieren!

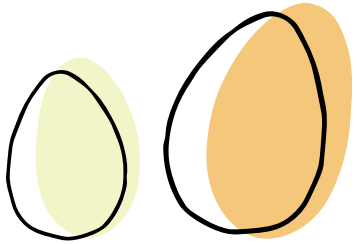
Variationen nach unserem Geschmack

Bärlauch Aufstrich
Frischen Bärlauch fein schneiden und etwas Würzmischung Streu unter die Masse des Frischkäse Grundrezeptes mischen.

Mediterraner Aufstrich
Eine frische Tomate fein schneiden und zusammen mit einer gepressten Knoblauchzehe in einer Pfanne anbraten. Getrocknete Tomaten fein schneiden und zusammen mit der gekochten Tomatenmasse, einem EL Tomatenpüree und frisch geschnittenen Basilikumblätter unter die Frischkäse Grundrezept Masse mischen. Mit Italia und Grill pikant Würzmischung abschmecken.

Eiermasse für sechs Portionen

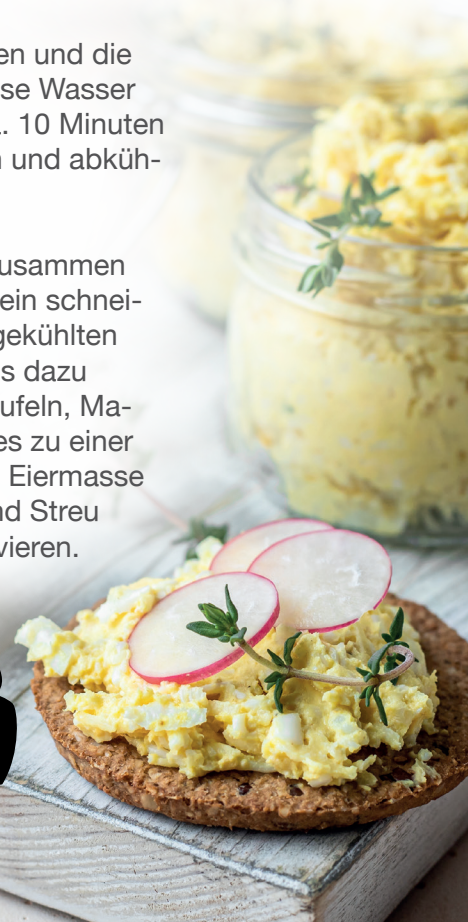
10 Eier	Eier
½ Bund	Schnittlauch
2 Stk.	kleine, rote Zwiebeln
5 Stk.	Gewürzgurken
2–3 EL	Gurkenwasser
2 EL	Mayonnaise
1 EL	Senf
1 Prise	Halit Kristallsalz
etwas	Swiss Bouillon
etwas	Streu Würzmischung



So wirds gemacht

Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und die Eier, mit Hilfe eines Löffels, in das heisse Wasser geben. Hitze etwas reduzieren. Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Vorsichtig herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Schnittlauchbund waschen und zusammen mit den Zwiebeln und Gewürzgurken fein schneiden und in eine Schale geben. Die abgekühlten Eier schälen, fein Würfeln und ebenfalls dazu geben. Das Gurkenwasser darüber träufeln, Mayonnaise und Senf dazugeben und alles zu einer Masse vermischen. Abschliessend die Eiermasse mit Halit Kristallsalz, Swiss Bouillon und Streu Würzmischung abschmecken und servieren.



Tipp: Die Eiermasse kann beliebig erweitert werden, z.B. saisonal mit knackigen Radieschen und frischem Thymian.

Crêpe Variation

Für das süsse, gewisse Etwas. Ein Brunch ohne süsse Leckerei wäre nur fast komplett!

Für acht Crêpes

200 g	Mehl
1 TL	Halit Kristallsalz
4 Stk.	Eier
2 dl	Milch
2 dl	Wasser
8 EL	Kaffeeveredler Vanille oder Amaretto
etwas	Butter oder Kokosfett zum anbraten

So wirds gemacht

Mehl, Salz, Eier, Milch, Wasser und Kaffeeveredler in eine Schüssel geben und mit dem Schwingbesen verquirlen. So lange rühren bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten quellen lassen.

Ofen auf ca. 80 °C vorheizen. Pro Crêpe ein wenig Butter oder Kokosfett in einer Bratpfanne erhitzen. Eine Kelle voll Teig in die Pfanne giessen, so dass der ganze Boden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Nach kurzer Zeit, Crêpe wenden und zweite Seite anbraten.

Crêpes nach Belieben füllen. Für die Variante mit Vanille beispielsweise mit Bananen, Schokoladensauce und Blaubeeren oder für die Variante mit Amaretto beispielsweise mit Früchtekompott, Granola und Naturjoghurt.

Der Grüne

Herrlich cremig und erfrischend! Perfekt für jeden Start in den Tag.

Für einen Smoothie brauchts

100 ml	Kokoswasser
2 EL	ProWheyDrink
1 Stk.	Mango
50 g	Spinat
100 g	Ananas
4 Stk.	Eiswürfel

So wirds gemacht

Ananas schälen, halbieren, den harten Strunk keilförmig herausschneiden und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Den Spinat gründlich waschen. Die Mango schälen, vom Stein befreien und das Fruchtfleisch ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Kokoswasser, ProWheyDrink, Spinat, Mango und Ananas in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Einen Löffel davon probieren. Wenn etwas Süsse fehlt, mit einem zusätzlichen Löffel ProWheyDrink verfeinern.

Eiswürfel hinzugeben und nochmals pürieren.
Den Smoothie in ein Glas giessen und frisch servieren.