

## Avocado mit Rührei und Lachs

### Für 1 Portion

1 Scheibe Brot, Vollkornbrot	1 TL Olivenöl	1 Prise Salz/Jodsalz
1 Frühlingszwiebel	1 EL Milch, fettarm, 1,5%	1 Ei, M
Pfeffer	1 Avocado	1 Scheibe Räucherlachs
Dill		

Brot würfeln.  $\frac{1}{2}$  TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin anrösten. Salzen und beiseitestellen.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit Milch, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hineingeben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.

Avocado längs mit einem Messer halbieren und den Kern entfernen. Das Rührei in die Avocadohälfte füllen und mit klein geschnittenem Räucherlachs, Brotwürfeln und einigen Dillspitzen garnieren.

NN am 14. April 2025