Rezept

Eier-Carpaccio mit Avocado

Ein Rezept von Eier-Carpaccio mit Avocado, am 07.05.2024

Zutaten

4	Eier (M)
2 EL	Zitronensaft
	Pfeffer
6 Stängel	Petersilie
1	Avocado
	Salz
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 39 g F, 19 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Eier anstechen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Dann abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und quer in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben sofort mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

3. Die Eier schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Avocadoscheiben einander überlappend auf Tellern auslegen.

4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in sehr dünne Ringe schneiden. Die Petersilie kalt abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebeln, Petersilie und die Kürbiskerne über die anderen Zutaten streuen.