

## Rezept

# Guacamole mit Ei

Ein Rezept von Guacamole mit Ei, am 30.05.2023

## Zutaten

<b>2</b> Eier (M)	<b>1</b> große reife Avocado
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>1</b> Schalotte
<b>1 TL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>½ TL</b> Chiliflocken

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 28 g F, 9 g EW, 1 g KH

## Zubereitung

1. Die Eier in einem Topf im kochenden Wasser in ca. 6 Min. hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und beiseitestellen.

---

2. Inzwischen die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Zitronensaft mischen, damit sich die Avocado nicht bräunlich verfärbt.

---

3. Die Schalotte schälen und fein würfeln, mit Öl, Salz und Pfeffer zur zerdrückten Avocado geben. Zuletzt die Eier in kleine Würfel schneiden und unter die Avocadomasse mischen. Die Guacamole mit Chiliflocken garnieren und sofort servieren.