Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Salat mit Ei und Avocado

Ein Rezept von Salat mit Ei und Avocado, am 14.11.2026

Zutaten

1	Salatkopf mit zarten Blättern (z.B. Kopf-, Eichblatt- oder Novitasalat)
1	rote Chilischote
2 EL	Limettensaft
	1/2 TL Zucker
2	Avocados
4	Eier
300 g	vollreife Tomaten
1	rote Zwiebel
	Salz
4 EL	Olivenöl
	ein paar Basilikumblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 als kleine Mahlzeit: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Die Salatblätter vom Strunk ablösen, waschen und trockenschleudern. Größere Blätter in etwas kleinere Stücke zupfen.

2. Die Eier in kochendem Wasser in etwa 8 Minuten nicht ganz hart kochen. Inzwischen Tomaten waschen, halbieren und Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

3. Chilischote waschen, Stiel abschneiden, Schote der Länge nach halbieren. Die Kerne herauslösen, Schotenhälften fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Limettensaft mit Salz und Zucker verrühren, Öl kräftig unterschlagen. Die Tomaten mit Chili und Zwiebel unterrühren.

4. Avocados bis zum Kern rundherum einschneiden. Die Hälften gegeneinander drehen und dadurch ablösen. Aus der einen Hälfte den Kern mit der Messerspitze anheben und herauslösen. Avocados schälen und würfeln.

5. Salatblätter, Avocados, Basilikum und Tomatenmischung locker mischen und auf Teller verteilen. Eier abschrecken, schälen, achteln. Jeden Salat mit Ei garnieren, leicht salzen und den Salat aufessen.