

Avocado-Creme mit Tomaten-Salsa und pochiertem Ei

Zutaten für die Creme (für 4 Personen):

- 4 Avocados
- 1 Chilischote
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- 1 Zehe Knoblauch
- 1,5 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Avocados schälen, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Würfel in eine flache Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Püree verarbeiten. Knoblauch schälen und fein reiben. Chili fein hacken. Die Zitrone gut waschen und trocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Avocado-Masse mit den vorbereiteten Zutaten, Olivenöl und Ahornsirup würzen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme abdecken und beiseitestellen.

Alternativ kann man die Creme auch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zubereiten.

Zutaten für die Tomaten-Salsa:

- 200 g Kirschtomaten
- 8 Blatt frische Minze
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Tomaten säubern und halbieren. Minze in feine Streifen schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Beides in eine Schale geben, mit Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für die Eier:

- 4 Eier
- Essig
- Salz

Wasser in einen flachen Kochtopf geben und mit etwas Essig und Salz zum Sieden bringen. Eier vorsichtig aufschlagen und in Tassen oder Schalen geben. 1 Ei in das Kochwasser gleiten lassen. Das Eiweiß mit einer Gabel oder einem Löffel immer wieder über das Eigelb ziehen, bis die Eiweißhülle stockt und das Eigelb ummantelt. Die anderen Eier nach dem gleichen Prinzip pochieren. Die Garzeit beträgt 3-4 Minuten. Das Eigelb sollte noch schön flüssig bleiben. Die Eier aus dem Wasser heben und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Zutaten zum Anrichten:

- etwas Mandelöl
- einige Cashewkerne
- frische Minze

Avocado-Creme auf Teller geben. Darauf je 1 pochiertes Ei setzen und drumherum die Tomaten-Salsa verteilen. Etwas Sud auch auf die Eier geben. Mandelöl darüber träufeln und alles mit gehackten Cashewkernen und etwas Minze garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 14.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen