Ölz Dinkelbrot mit pochiertem Ei & Rote-Rüben-Hummus

Cremig, frisch & farbenfroh – ein echtes Highlight für Frühstück oder Brunch

Zutaten
2 Scheiben Ölz Dinkelbrot
4 EL Rote-Rüben-Hummus
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
100 g Cherrytomaten
2 Eier
1 EL Essig
Microgreens
Essbare Blüten
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit
25 min

1. Avocadocreme zubereiten:
Avocado mit Zitronensaft zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Brot rösten:
Die Brotscheiben in etwas Olivenöl goldbraun rösten.

3. Eier pochieren:
Wasser in einem Topf zum Sieden bringen, Essig zugeben.
Eier einzeln in das leicht siedende Wasser gleiten lassen und ca. 3-4 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt und das Eigelb noch weich ist.

4. Anrichten:
Rote-Rüben-Hummus auf dem Teller verstreichen und das geröstete Brot daraufsetzen.
Avocadocreme auf das Brot streichen und halbierte Tomaten darauf verteilen.
Das pochierte Ei daraufsetzen.

5. Verfeinern:
Mit Microgreens, essbaren Blüten, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl garnieren.