



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

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.