

# Avocado mit Lachs und Ei

---



## **Zutaten (2 Personen):**

2 Avocados  
150 g geräucherter Lachs (in Scheiben)  
1/2 Zwiebel (rot)  
4 Eier  
2 TL Olivenöl  
1 EL Petersilie (gehackt)  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen und eine Auflaufform fetten.

Avocados halbieren, vorsichtig den Kern entfernen und die Schnittflächen mit etwas Olivenöl bestreichen. Falls nötig, die Höhlungen mit einem kleinen Löffel etwas vergrößern.

Die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach oben in die gefettete Auflaufform setzen, salzen und pfeffern. Die Vertiefungen mit je einer Scheibe Lachs auskleiden und je ein Ei hineingleiten lassen.

Die Avocados in den vorgeheizten Backofen geben und 20 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist. Unterdessen die Zwiebelhälfte schälen und in feine Streifen schneiden.

Avocados aus dem Ofen holen, pfeffern, auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie sowie den Zwiebelstreifen garniert servieren.

***Nährwertangaben: 711 kcal p.P, 10 g KH p.P.***