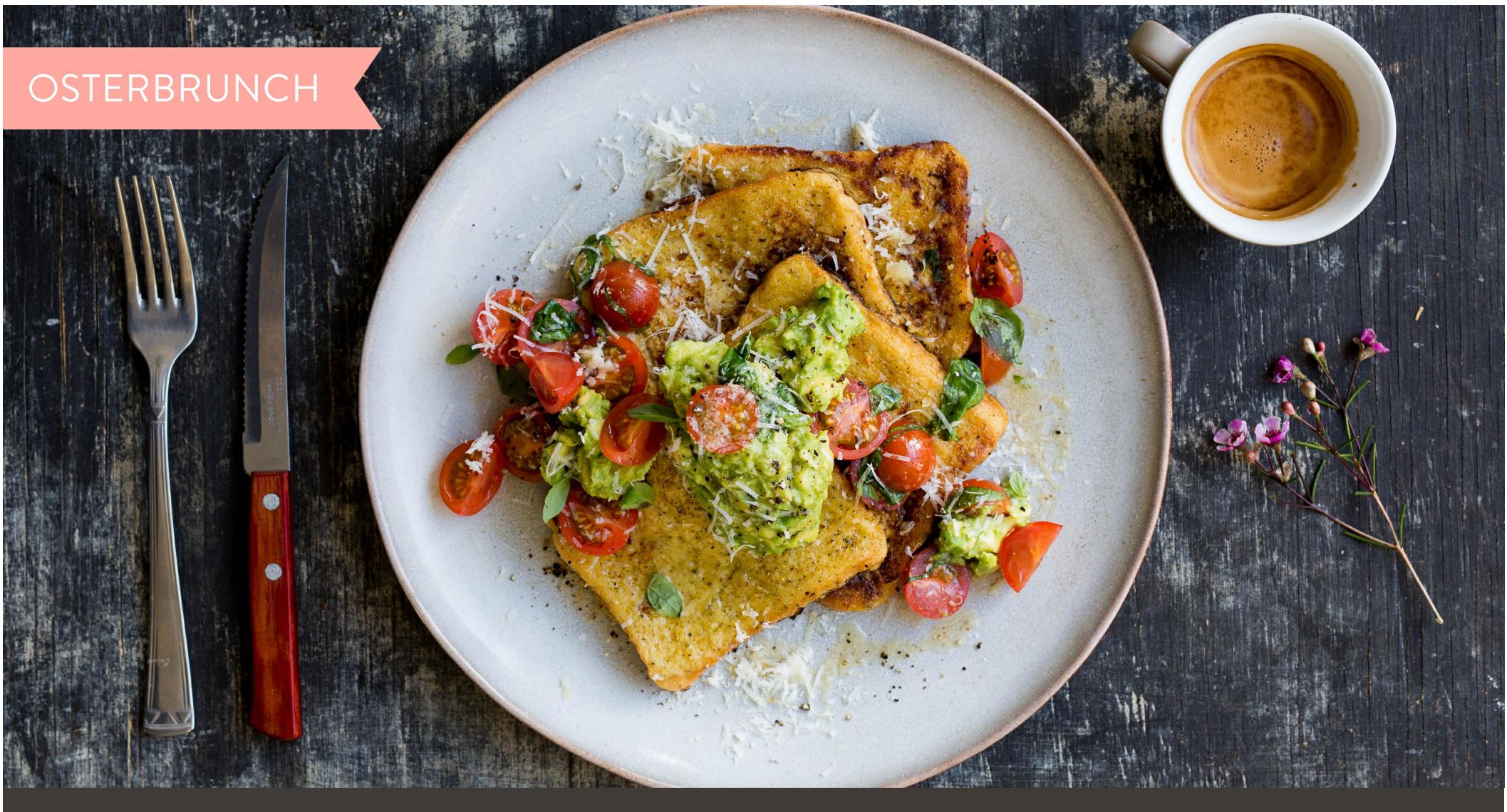


OSTERBRUNCH



Herzhafte Arme Ritter

mit Tomaten und Avocado



30-40min



3-4 Personen

Der Name hat Geschichte und ist bei diesem Brunch-Klassiker fast wörtlich zu nehmen! Denn das Gericht stammt aus den Zeiten des 30-jährigen Krieges, in denen sich der verarmte Adel mit altem Brot zufrieden geben musste, das mit Eiern in Fett gebacken wurde. Heute international als Köstlichkeit bekannt, servierst du deinen Lieben eine herzhafte Variante mit Gewürzmilch, fruchtiger Avocado und Tomatensalsa.

Was du von uns bekommst

- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 3 Avocado
- Frischer Basilikum
- 1 Packung Milch
- 1 Packung Adios Salz
- Mediterran-Gewürz
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 italienische Hartkäse ⁷
- 1 Packung Sandwichtoast in Scheiben ¹
- 2 Packungen Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

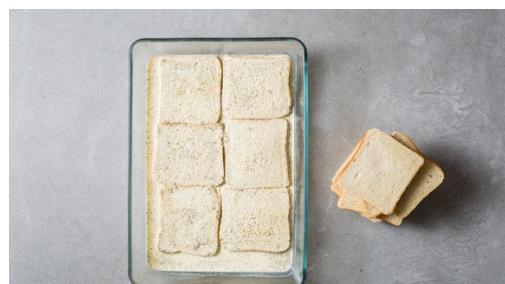
Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 20.3g



1. Tomaten schneiden

Den Grillofen auf 250°C vorheizen. Die **Tomaten** je nach Größe halbieren oder vierteln und mit 1EL Olivenöl und etwas Salz vermischen. Den **Basilikum** vom Stängel zupfen, fein hacken und dazu geben. Zur Seite stellen.



4. Eiermilch mischen

Inzwischen die **Eier**, **Milch** und **Crème fraîche** mit dem **Gewürz** mithilfe eines Schneebesens cremig rühren. Nun die **Eiermilch** in einer Auflaufform eingießen und die **gegrillten Toastscheiben** ca. 1-2Min. darin eintunken.



2. Avocadocreme zubereiten

Die **Avocados** längs halbieren, den Stein herauslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen, anschließend mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1-2EL Olivenöl untermischen.



5. Brote backen

Eine große Pfanne mit 1-2EL Olivenöl erhitzen und die **Brote** darin von jeder Seite ca. 2-3Min. goldbraun braten.



3. Brot grillen

Ca. 10-12 **Toastscheiben** auf einem Rost oder Backblech verteilen und für ca. 1Min. im Ofen goldgelb grillen. **Tipp:** Wer mag, kann sie auch im Toaster vorbereiten.



6. Käse hobeln

In der Zwischenzeit den **Käse** fein reiben und auf die **warmen Brote** verteilen. Zusammen mit **Avocadocreme** und **Salsa** servieren.