

# **Pochiertes Ei Benedict mit Schinken und Guacamole**



## **ZUTATEN für 1 Portion:**

2 Bio-Eier (M)  
1 Brötchen (oder Toastie)  
20 g Rucola  
1–2 EL Guacamole  
40 g Herta Finesse Schinken  
hauchzart  
1–2 EL Sauce Hollandaise

*Zubereitungszeit: 15 Min.  
Koch-/Backzeit: 3 Min.*

## **ZUBEREITUNG:**

1. Wasser im Topf erhitzen. Es soll nicht kochen, sondern leicht sprudeln.
2. Währenddessen eine kleine Schale oder Tasse mit ca. 20 cm Klarsichtfolie ausschlagen. Diese mit etwas Öl bestreichen. Dann das Ei aufschlagen und in die Tasse geben. Dabei darauf achten, dass das Eigelb intakt bleibt. Im nächsten Schritt alle vier Ecken der Folie zusammennehmen und das Ei darin eindrehen. Auf diese Weise beide Eier vorbereiten.
3. Das Brötchen (Toastie) halbieren und beide Hälften mit 1–2 EL Guacamole bestreichen. Darauf den gewaschenen Rucola verteilen. Diesen mit 50 g Herta Finesse Schinken hauchzart belegen. Auf beide Hälften jeweils einen EL Sauce Hollandaise verteilen.
4. Den Timer auf 3 Min. einstellen und die Eierpäckchen ins sprudelnde Wasser geben. Nach Ablauf der Zeit herausnehmen, die Folie entfernen und Eier auf den vorbereiteten Brötchenhälften anrichten.

*Nährwerte pro Portion: 406,8 kcal, 22,58 g Fett, 24,98 g Kohlenhydrate, 23,34 g Eiweiß*