

Belegte Portobello Pilze



ZUTATEN für 4 Portionen:

4 Portobello-Pilze
125 g Avocado (ca. ½ Avocado)
1 Tomate
1 TL Olivenöl
4 Eier (M)
80 g HERTA Grillschinken
1 Handvoll Feldsalat
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.
Koch-/Backzeit: 10–15 Min.

ZUBEREITUNG:

1. Die Stiele der Portobello-Pilze abtrennen und die Pilze ohne Fett in einer Grillpfanne von beiden Seiten grillen, bis sie weich sind (ca. 3 Min. pro Seite). Die Avocado schälen und in dünne Spalten schneiden. Die Tomate waschen, trocknen und in Scheiben teilen.
Die Tomate waschen, trocknen und in Scheiben teilen.
2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eier vorsichtig am Pfannenrand aufschlagen und bei mittlerer Hitze vier Spiegeleier braten.
3. Die Portobello-Pilze auf Tellern anrichten, Feldsalat, Avocadostreifen und Tomatenscheiben darauflegen. Die HERTA Grillschinken Scheiben zusammenklappen und ebenfalls auf die Pilze legen. Mit den Spiegeleiern abschließen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Stück: 191 kcal, 29,87 g Fett, 2,6 g Kohlenhydrate, 8,75 g Eiweiß