



NICOLE OPPERMANN  
MITARBEITERIN IM  
DM-MARKT IN MARBURG

„Ich mag es spicy:  
Für den Gewürzkick  
in der Avocadocreme  
füge ich gerne einen  
Teelöffel dmBio  
Teilöpfel dmBio  
Salsa Dip hinzu.“

Au stelle der Avocado-  
creme kann man  
auch einen herzhaften  
Brot aufstrich nehmen.



**PRO PORTION:** 2.680 kJ (640 kcal)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 20 Minuten

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** einfach **REICHT FÜR** 4 Personen

## Zutaten

Für 4 Personen

- 4 Stiele Petersilie
- 1 Glas (350 g) dmBio Kichererbsen\* (220 g Abtropfgewicht)
- 2 Avocados
- 4 EL dmBio Fruchtaufstrich Aprikose\*
- 100 ml + etwas dmBio natives Olivenöl extra\*
- 2 EL dmBio Zitronensaft\*
- dmBio Kräutersalz\*
- dmBio schwarzer Pfeffer\*, frisch gemahlen

- 40 g kleine Salatblättchen
- 4 Eier
- 2 große Scheiben Sauerteigbrot (à circa 60 g)



Haben Sie das Rezept ausprobiert? Posten Sie das Bild auf Instagram unter dem Hashtag #alverderezept!

## Zubereitung

**Petersilie** waschen und Blättchen fein hacken. **Kichererbsen** abgießen. **Avocados** halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Avocadowürfel, Kichererbsen, die Hälfte der Petersilie, **Fruchtaufstrich**, 100 ml **Olivenöl**, **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** mit dem Stabmixer fein pürieren. Abschmecken.

**Salat** waschen. **Eier** etwa fünf Minuten wachsweich kochen. **Sauerteigbrot** im Toaster oder in einer heißen Pfanne ohne Fett von jeder Seite circa eine Minute goldbraun rösten. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Eier abschrecken und pellen.

Brotscheiben mit je  $\frac{1}{4}$  Avocadocreme, Salat und jeweils einem Ei anrichten. Eier leicht öffnen, damit das Eigelb etwas herausläuft. Mit Rest Petersilie und etwas Pfeffer garnieren.

## Einkaufsliste

### VOM dm-MARKT:

- 1 Glas (350 g) dmBio Kichererbsen\* (220 g Abtropfgewicht)
- dmBio Fruchtaufstrich Aprikose\*
- dmBio natives Olivenöl extra\*
- dmBio Zitronensaft\*

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- 4 Stiele Petersilie
- 2 Avocados

### SONSTIGES:

- 4 Eier
- 2 große Scheiben Sauerteigbrot (à circa 60 g)