



NICOLE OPPERMANN  
MITARBEITERIN IM  
DM-MARKT IN MARBURG

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

Anstelle der Avocado-  
creme kann man  
auch einen herzhafte(n)  
Brottaufstrich nehmen.

# Krosses Landbrot

MIT AVOCADOCREME UND EI



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 wachweich 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 ¼ Avocado-creme, 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\*

- ☐ dmBio Kräutersalz\*
- ☐ dmBio schwarzen Pfeffer\*

### AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 4 Stiele Petersilie
- ☐ 2 Avocados

- ☐ 40 g kleine Salatblättchen (Babyleaf-Salat)

### SONSTIGES:

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