

## **AVOCADO-TOMATEN-TOAST MIT SPIEGELEI**

### **Bio-Zutaten:**

2 Scheiben Schwarzbrot

1 Avocado

5 Cocktailtomaten

1 Freilandeier

Essig

Olivenöl

Salz

### **Zubereitung (Dauer ca. 12 Minuten):**

1. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben Brot darin knusprig braten, dann beiseite stellen. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden und mit einem Löffel herausschaben.
2. Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und mit den Avocadostücken vermischen. Mit etwas Salz und Essig abschmecken. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, das Ei darüber aufschlagen und braten.
3. Den Tomaten-Avocado-Salat auf dem Schwarzbrot verteilen, das Spiegelei darauf setzen, mit einer Prise Salz würzen und sich für das nächste Sektgelage wappnen.