

Gebackene Avocado mit Ei und Lachs (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 4,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept gebackene Avocado mit Ei und Lachs** ist genau das Richtige, wenn du morgens etwas Herzhaftes willst, das satt macht und trotzdem leicht bleibt. Die Kombination aus cremiger Avocado, weichem Ei und salzigem Lachs passt wunderbar zur ketogenen Ernährung, gerade wenn es draußen kühler wird und du ein warmes Frühstück möchtest.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Backzeit: 14 bis 16 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 418 kcal
  - Fett: 35 g
  - Eiweiß: 20 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 11 g
  - Ballaststoffe: 7 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 4 g**

Zutaten

- 2 reife Avocados
- 4 Eier, Größe M
- 80 g Räucherlachs
- 1 TL Olivenöl oder Butter für die Form
- Salz nach Geschmack
- schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Schnittlauchröllchen oder Dill, optional

- 1 TL Zitronensaft, optional

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vor. Lege ein kleines Blech oder eine ofenfeste Form mit Backpapier aus oder fette sie leicht mit Olivenöl ein.
2. Halbiere die Avocados, entferne die Kerne und löffle die Mulde vorsichtig etwas größer aus, damit das Ei Platz hat. Das ausgelöste Fruchtfleisch kannst du später einfach mit etwas Salz essen oder in einen schnellen Avocado-Dip rühren.
3. Setze die Avocadohälften in die Form, damit sie stabil liegen. Wenn sie wackeln, schneide die Unterseite ganz leicht an.
4. Schlage in jede Avocadohälfte vorsichtig ein Ei. Je nach Größe der Avocados passt eventuell nur ein Teil vom Eiweiß hinein. Das ist normal, kein Drama.
5. Würze mit etwas Salz und Pfeffer. Backe alles für **14 bis 16 Minuten**, bis das Eiweiß gestockt ist und der Dotter noch leicht weich bleibt. Wenn du das Eigelb fester magst, gib 2 bis 3 Minuten dazu.
6. Nimm die Avocados aus dem Ofen und lege auf jede Hälfte etwas Räucherlachs. Mit Schnittlauch, Dill und ein paar Tropfen Zitronensaft schmeckt das Ganze noch frischer.
7. Serviere sofort. Warm ist es am besten, denn dann bleibt die Avocado cremig und das Eigelb läuft nicht davon wie ein schlecht organisierter Montag.

Tipps und Variationen

Wenn du es würziger magst, streue vor dem Backen etwas Chiliflocken oder Paprikapulver über das Ei. Das passt gut zur ketogenen Lebensweise, ohne unnötige Kohlenhydrate mitzubringen. Für ein noch kräftigeres Aroma kannst du den Lachs nach dem Backen kurz mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Du willst mehr Frische? Dann gib nach dem Backen etwas Zitronenabrieb oder ein paar Kapern dazu. Auch fein gehackter Dill passt sehr gut. Falls du öfter mit Avocado kochst, schau dir auch den Beitrag Avocado als Keto-Star an. Da steckt einiges drin, was im Alltag wirklich hilft.

Für ein etwas größeres Frühstück kannst du das Gericht mit ein paar Gurkenscheiben oder einem kleinen Blattsalat servieren. So bleibt es leicht, aber macht länger satt. Wer morgens schnell aus dem Haus muss, kann die Avocadohälften auch am Vorabend vorbereiten und im Kühlschrank lagern. Das Ei aber erst frisch hineinschlagen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Am besten schmeckt dieses Frühstück frisch aus dem Ofen. Wenn doch etwas übrig bleibt, kannst du die gebackene Avocado in einer luftdichten Box bis zu 1 Tag im Kühlschrank lagern. Beim Aufwärmen wird das Ei etwas fester und die Avocado verliert ein wenig von ihrer cremigen Textur. Das ist okay, nur eben nicht mehr ganz so hübsch.

Für Meal Prep eignet sich die Idee nur bedingt, weil die Avocado nach dem Anschneiden schnell nachdunkelt. Wenn du morgens Zeit sparen willst, kannst du die Eier vorher bereitstellen, den Lachs portionieren und die Form schon vorbereiten. Für noch mehr Planung im Alltag hilft dir auch unser Artikel zu Meal Prep für Keto.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de