

# Tomate Avocado mit Spiegelei (LowCarb)

Frühstück · Low Carb · ca. 16,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Tomate Avocado mit Spiegelei** ist genau richtig, wenn du morgens etwas Herzhaftes willst, das trotzdem leicht bleibt. Cremige Avocado, saftige Tomaten und ein frisch gebratenes Ei machen satt, ohne dich zu beschweren. Für die ketogene Ernährung passt das wunderbar, weil du mit wenig Aufwand ein Frühstück auf dem Teller hast, das auch in die Ketose passt.

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 10 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 342 kcal
  - Fett: 29 g
  - Eiweiß: 13 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 19 g
  - Ballaststoffe: 3 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 16 g**

## Zutaten

- 2 reife Avocados
- 300 g Cherrytomaten
- 4 Eier
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Schnittlauch oder Petersilie, fein gehackt, optional
- etwas Paprikapulver, optional

## Zubereitung

1. Halbiere die Avocados, entferne die Kerne und löse das Fruchtfleisch mit einem Löffel leicht aus der Schale. Schneide es in Scheiben oder grobe Stücke und verteile es auf zwei Teller.
2. Halbiere die Cherrytomaten. Wenn sie sehr groß sind, viertelst du sie besser. Gib sie direkt zur Avocado. Träufle den Zitronensaft darüber, damit die Avocado frisch bleibt.
3. Erhitze das Öl oder die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Die Pfanne sollte heiß sein, aber nicht rauchen.
4. Schlage die Eier vorsichtig in die Pfanne und brate sie 3 bis 4 Minuten, bis das Eiweiß gestockt ist und das Eigelb noch weich bleibt. Wenn du das Eigelb fester magst, deckst du die Pfanne in den letzten 1 bis 2 Minuten kurz ab.
5. Setze je 2 Spiegeleier auf einen Teller zu Avocado und Tomaten. Würze alles mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit etwas Paprikapulver.
6. Streue zum Schluss Schnittlauch oder Petersilie darüber und serviere das Frühstück sofort. Warmes Ei und kühle Avocado sind hier das ganze Geheimnis. Mehr braucht es nicht.

## Tipps und Variationen

Wenn du es etwas herzhafter magst, passt ein paar Streifen knusprig gebratener Speck sehr gut dazu. Auch ein Klecks Kräuterfrischkäse oder etwas zerbröselter Feta funktioniert, falls du mehr Würze willst. Dann wird aus dem schnellen Frühstück fast schon ein kleiner Brunch.

Für noch mehr Frische kannst du ein paar Gurkenwürfel oder Radieschen ergänzen. Das bleibt gut im Rahmen, wenn du auf Netto-Kohlenhydrate achtest. Wie du sie berechnest, kannst du bei Netto-Kohlenhydrate berechnen nachlesen. Für ein sättigenderes Frühstück nimmst du dazu ein Stück herzhaftes Zucchinibrot.

Wenn du gern mit Gewürzen spielst, probiere etwas Chiliflocken, geräuchertes Paprikapulver oder ein paar Tropfen Zitronensaft mehr. Das Gericht bleibt schlicht, bekommt aber sofort mehr Charakter. Genau die Art Frühstück, die in einem vollen Alltag nicht nervt.

## Aufbewahrung und Meal Prep

Am besten schmeckt das Gericht frisch, weil Avocado und Spiegelei direkt nach dem Braten ihre beste Konsistenz haben. Wenn du Zeit sparen willst, kannst du die Tomaten schon am Vorabend waschen und halbieren. Auch die Avocado lässt sich vorbereiten, wenn du sie mit etwas Zitronensaft abdeckst und die Kerne drin lässt.

Für Meal Prep ist das Rezept eher nur bedingt geeignet, aber als schnelle Frühstücksoption taugt es sehr gut. Du kannst die Zutaten getrennt mitnehmen und erst kurz vor dem Essen zusammenstellen. Wer morgens keine Lust auf großes Kochen hat, profitiert genau davon. Für mehr Ideen rund um Planung und Vorkochen lohnt sich auch der 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*