

# Frühstücksstulle

## mit Schinkenwurst mit Kalbsfleisch

Zeit: 30 Min

Schwierigkeit: Mittel

Kategorie: Klassiker

Denkst du auch, dass Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist? Dann probiere doch mal dieses herzhaftes und kalorienreduzierte Frühstück aus einer Stulle belegt mit Avocado, Salat und fettarmer Schinkenwurst. Der Tag könnte nicht besser starten!

## Zutaten

Portionsgröße: 2 Person(en)

|             |                                          |
|-------------|------------------------------------------|
| 4 Scheiben  | Dinkelbrot                               |
| 1/2         | Avocado                                  |
| 2 EL        | Körniger Frischkäse (Hüttenkäse) fettarm |
| 1 TL        | Fettarme Salatcreme                      |
| 1           | Knoblauchzehe (geschält und gepresst)    |
| 1           | Spritzer Zitronensaft                    |
| 2 Handvoll  | gemischter Salat                         |
| 16 Scheiben | Schinkenwurst mit Kalbsfleisch           |
| 1           | Lauchzwiebel                             |
| 2           | Eier                                     |
| 1           | Schuss Essig                             |
|             | Salz, frisch gemahlener Pfeffer          |

## Zubereitung

1. Zur Vorbereitung die Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.
2. Den Salat waschen, trockenschleudern und beiseitestellen.
3. Die Avocado mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Frischkäse, Salatcreme und einer gepressten Knoblauchzehe vermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und ebenfalls zur Seite stellen.
4. Anschließend Wasser in einem hohen schmalen Topf zum Sieden (nicht Kochen) bringen, einen Schuss Essig dazugeben und mithilfe eines Rührlöffels einen Strudel im siedenden Wasser erzeugen. Die Eier einzeln, möglichst aus einer Kelle oder kleinen Tasse heraus, direkt in den Strudel geben. 5 Minuten je Ei ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.
5. Die Brote nun mit Avocadocreme bestreichen und mit Salat, Schinkenwurst und pochiertem Ei belegen. Alles mit Lauchzwiebeln und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren und servieren.

**Guten Appetit!**