

Avocado-Burger

Zutaten:

für 4 Burger:

4 dünne Hähnchenschnitzel

1 EL Gewürzmischung nach Wahl (z.B. Gyrosgewürz)

1 Tomate, 1 Zwiebel, 4 Salatblätter (z.B. Kopfsalat)

3 EL Öl, 1 Avocado, ½ Zitrone, 4 Vollkornbrötchen

4 TL Butter (z.B. Bärlauchbutter), 4 Eier

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Schnitzel zwischen Frischhaltefolie flach klopfen, 1 EL Öl mit der Gewürzmischung verrühren und die Schnitzel darin (mindestens 15 Minuten) einlegen.

Die Tomate in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden, Salat waschen und trocknen. Avocado halbieren, entkernen, schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beräufeln. Brötchen halbieren, Unterseiten mit Butter bestreichen. Mit je einem Salatblatt, Tomate, Zwiebel und Avocado belegen.

Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin beidseitig durchbraten und herausnehmen. Nun die 4 Spiegeleier braten, salzen und pfeffern. Je ein Schnitzel und ein Spiegelei auf den Burgern verteilen, Brötchendeckel auflegen und servieren.

