

# SKYRCAMOLE – GUACAMOLE MIT SKYR

Kennt ihr das, wenn man sich denkt „ach, nur für mich lohnt es sich nicht so zu kochen...“? Manchmal denke ich das ja auch und in der Regel stellt sich die Frage auch nicht wirklich, schließlich kocht man für die ganze Familie. Wenn man aber mal ganz alleine frühstückt, dann sollte man sich auch die Zeit für sich selbst nehmen. Bei mir war es einfach die Überlegung: „koche ich mir ein Ei oder pochiere ich es?“ Und ganz ehrlich, sooo viel mehr Arbeit macht das Pochieren auch nicht. Aber kommen wir auf den Punkt – als Punktezüher habe ich mich dafür entschieden keine klassische Guacamole wie diese hier zu zaubern, sondern das Ganze mit Skyr zu kombinieren. Eine Skyrcamole, oder anders auch eine Guacamole mit Skyr. Dafür gibt es coole Toppings wie Räucherlachs, pochiertes Ei, Hähnchenbrustaufschnitt oder einfach ein paar Gurkenwürfeln, das Ganze könnt ihr auf Toast, Graubrot, Knäckebrot oder Schwarzbrot anrichten – ganz wie es euch gefällt. Für eine Person reicht der Aufstrich für 2-3 Tage, was will man mehr?



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN / 2-3 TAGE:

1 Avocado

200g Skyr

Pfeffer & Salz

1 Frühlingszwiebel

1/2 Zitrone

1 Prise Chiliflocken

Für die Toppings:

Räucherlachs + Gurke

Ei, Essig und Salz

Außerdem:

etwas Brot

ZUBEREITUNG:

Die Avocado halbieren und aus der Schale lösen. Zusammen mit dem Skyr in ein ausreichend großes Schälchen geben und mit einer großen Prise Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Alles mit der Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und untermengen.

Die Skyrkamole mit etwas Zitronensaft abschmecken und kurz ziehen lassen.

Wer als Topping pochierte Eier machen möchte bringt Salzwasser mit einem guten Schuss Weißweinessig zum kochen, reduziert die Hitze, rührt in der Mitte einen Strudel, setzt mit der Suppenkelle das Ei in die Mitte und pochiert es für 2-3 Minuten. Das Ei mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Wer Lachs und Gurke als Topping nimmt würfelt die Gurke klein und zupft den Lachs in Stücke.

Die Skyrkamole großzügig auf das Brot streichen und das Topping der Wahl darauf platzieren.

Habt einen schönen Tag!

