

## Avocado French Toast

### Zutaten für 4 Personen:

1 Zitrone  
1 reife Avocado  
1 mittelscharfe, rote Peperoni  
125 g Cocktailtomaten  
3 Stängel Staudensellerie  
1 Handvoll junger Salat

3 Eier  
125 ml Weihenstephan Frische Milch (1,5 %)  
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss  
4 große Scheiben Bauernweißbrot (oder 8 kleinere Scheiben, ca. 200 g)  
100 g Weihenstephan Butter  
2 EL weißer Sesam  
1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

1. Die Zitronenschale hauchdünn abschälen und fein schneiden, den Zitronensaft auspressen. Avocado der Länge nach halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Zitronensaft marinieren. Peperoni waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden, dabei die Kerne entfernen. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Staudensellerie und Salat ebenfalls waschen, den Sellerie in Scheiben schneiden, Salat trocken schleudern.

2. Eier und Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Die Brotscheiben halbieren, mit Avocado und Peperoni belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu vier Sandwiches zusammenklappen. Vorsichtig durch den Eier-Milch-Mix ziehen und mit Sesam bestreuen. In einer großen Pfanne die Butter aufschäumen lassen, Avocado French Toasts darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig ausbacken.

3. In der Zwischenzeit Tomaten, Sellerie, Zitronenschale und Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, etwas Olivenöl zugeben, locker mischen. Avocado French Toasts aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen und auf Teller legen, den Salat auf die vier Sandwiches verteilen, gleich servieren.

#### Tipp:

Ein säuerlich-fruchtiges Topping gibt den Avocado French Toasts die nötige Frische. Aber auch andere Toppings machen das Gericht zu einem Highlight, z. B. mit Tomatensalat und Schafskäse oder gewürfelte Mango mit rosa Drachenfrucht. Auch junger Spinat mit Blaubeeren, gerösteten Walnüssen und einem Klecks Weihenstephan Joghurt mild 1,5 % passen gut.