

Walnusskräcker mit Avocado, Ei und Ibérico Schinken

Zubereitungszeit:
35 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	761 kcal	Fett:	70,6 g
Eiweiß:	22,7 g	Davon gesättige Fettsäuren:	9,18 g
Kohlenhydrate:	7,93 g	ungesättige Fettsäuren:	61,41 g

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Walnusskräcker

- 300 g Kalifornische Walnüsse
- 1 Ei
- 2 EL Wasser
- 1 EL Curry
- Salz

Für den Belag

- Olivenöl
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 2 Avocados, reif
- 4 Scheiben Ibérico Schinken
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 Schnittlauchzweige
- 2 EL Weißweinessig

Zubereitung:

1. Für die Walnuss Kräcker 150 Gramm kalifornische Walnüsse in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern bis diese grob gehackt sind. Die andere Hälfte mit einem Mörser fein zermalmen. Beide Nussmischungen in eine Schüssel geben und dem Ei, Wasser, Curry und einer Prise Salz vermengen und anschließend durchkneten bis eine einheitliche Masse entstanden ist.

2. Den Teig auf Backpapier auf ca. zwei Millimeter dicke ausrollen und anschließend in 8 x 8 cm große Quadrate schneiden.

3. Den Ofen auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) vorheizen und die Kräcker für 12-15 Minuten backen lassen. Zum Abkühlen heraus nehmen.

4. Für den Belag Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und vier Spiegeleier darin braten. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Avocados und den Schinken in Streifen schneiden und die Walnüsse und den Schnittlauch fein hacken.

6. Die Kräcker mit jeweils einem Spiegelei, den Avocadoscheiben und dem Schinken belegen. Nach Belieben mit Schnittlauch, Walnüssen und Weißweinessig garnieren.