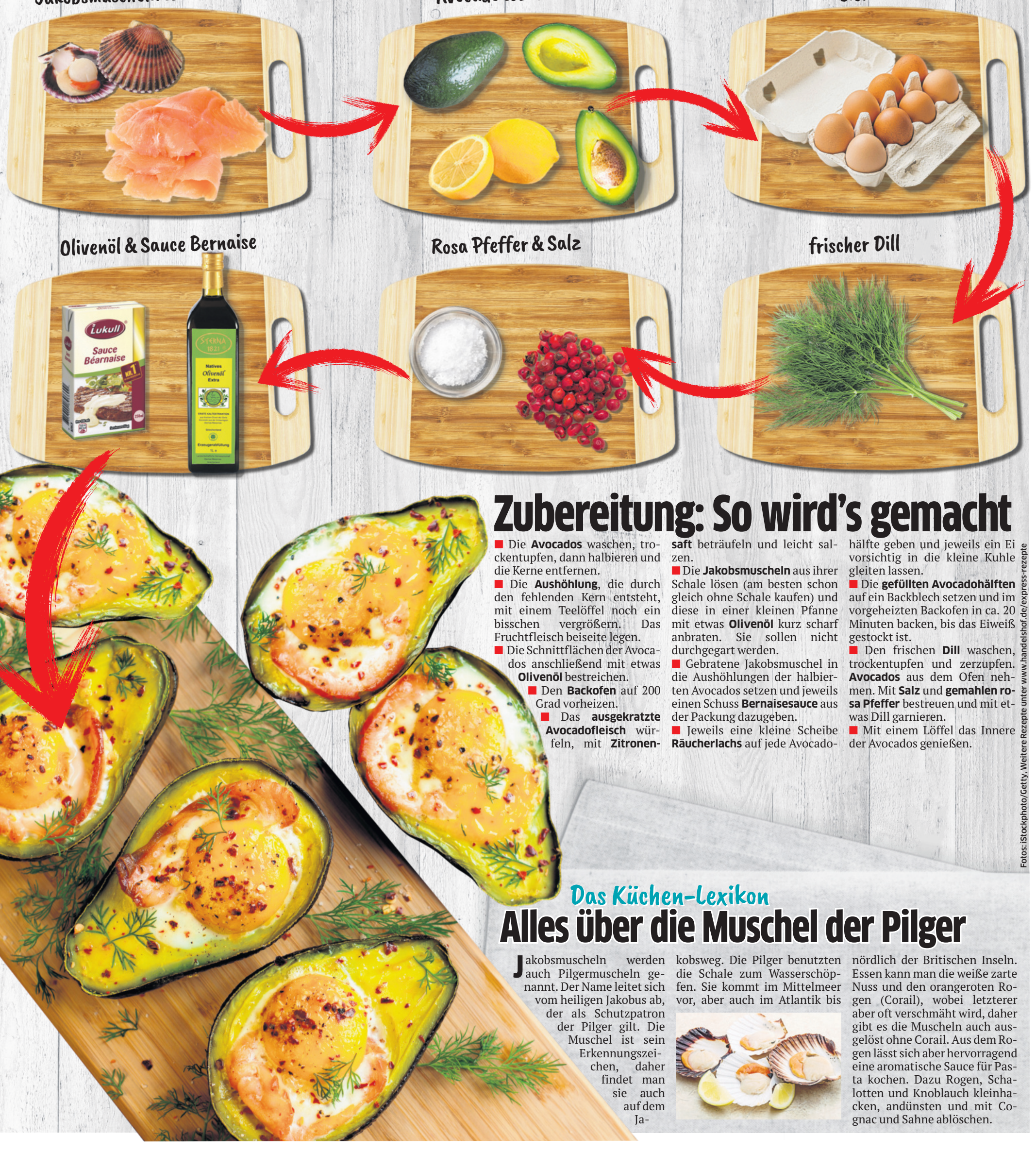
Jakobsmuschel im Avocadonest

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Dieses Rezept ist ganz schön vielseitig. Perfekt als herzhaftes Mittagessen zu einem kleinen Salat, oder als Abendbrot, geht aber auch als deftiges Frühstück an einem frühlingshaften Sonntagmorgen – oder gar als hübsches Osterfrühstück. In der halben Avocado ist eine Jakobsmuschel versteckt, wer das Rezept lieber vegetarisch mag, lässt die einfach weg, ebenso wie den Räucherlachs. Optisch und geschmacklich ist das Gericht auf jeden Fall: Ei, Ei, Ei!

Zutaten — **Portionen: 4**

4	Avocados
Je 8	Eier und Jakobsmuscheln
8	Scheiben Räucherlachs
1/2	Zitrone
1	Packung Sauce Bernaise
Etwas	frischer Dill und rosa Pfeffer
2 EL	Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer



Zubereitung: So wird's gemacht

- Die **Avocados** waschen, trockentupfen, dann halbieren und die Kerne entfernen.
- Die **Aushöhlung**, die durch den fehlenden Kern entsteht, mit einem Teelöffel noch ein bisschen vergrößern. Das Fruchtfleisch beiseite legen.
- Die Schnittflächen der Avocados anschließend mit etwas **Olivenöl** bestreichen.
- Den **Backofen** auf 200 Grad vorheizen.
- Das **ausgekratzte Avocadofleisch** würfeln, mit **Zitronensaft** beträufeln und leicht salzen.
- Die **Jakobsmuscheln** aus ihrer Schale lösen (am besten schon gleich ohne Schale kaufen) und diese in einer kleinen Pfanne mit etwas **Olivenöl** kurz scharf anbraten. Sie sollen nicht durchgegart werden.
- Gebratene Jakobsmuschel in die Aushöhlungen der halbierten Avocados setzen und jeweils einen Schuss **Bernaisesauce** aus der Packung dazugeben.
- Jeweils eine kleine Scheibe **Räucherlachs** auf jede Avocadohälfte geben und jeweils ein Ei vorsichtig in die kleine Kuhle gleiten lassen.
- Die **gefüllten Avocadohälften** auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten backen, bis das Eiweiß gestockt ist.
- Den frischen **Dill** waschen, trockentupfen und zerzupfen. **Avocados** aus dem Ofen nehmen. Mit **Salz** und **gemahlen rosa Pfeffer** bestreuen und mit etwas Dill garnieren.
- Mit einem Löffel das Innere der Avocados genießen.

Fotos: iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Alles über die Muschel der Pilger

Jakobsmuscheln werden auch Pilgermuscheln genannt. Der Name leitet sich vom heiligen Jakobus ab, der als Schutzpatron der Pilger gilt. Die Muschel ist sein Erkennungszeichen, daher findet man sie auch auf dem Jakobsweg. Die Pilger benutzten die Schale zum Wasserschöpfen. Sie kommt im Mittelmeer vor, aber auch im Atlantik bis nördlich der Britischen Inseln. Essen kann man die weiße zarte Nuss und den orangeroten Rogen (Corail), wobei letzterer aber oft verschmäht wird, daher gibt es die Muscheln auch ausgelöst ohne Corail. Aus dem Rogen lässt sich aber hervorragend eine aromatische Sauce für Pasta kochen. Dazu Rogen, Schalotten und Knoblauch kleinhacken, andünsten und mit Cognac und Sahne ablöschen.