

# French Toast mit Tomatenchutney.

(2 Portionen)

## Das brauchst du:

### Für das Chutney:

- 100 g Speisezwiebeln
- 500 g reife Strauchtomaten
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Koriandersamen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bio-Zitrone Salz
- 2-4 EL Ahornsirup

### Für den French Toast:

- 2 Eier,
- 4 EL Milch,
- 1 Prise Cayennepfeffer,
- 8 Scheiben Vollkorn-Butter- oder Dinkeltoastbrot

### Außerdem:

- 1 Avocado,
- Koriander oder Petersilie



## So geht's:

1. Für das Tomatenchutney die Zwiebel in feine Würfel und die Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebelwürfel in einem breiten Topf in Olivenöl glasig dünsten, dann gestoßene Koriandersamen und das Lorbeerblatt zugeben. Mit den Tomatenstücken auffüllen, etwas Abrieb sowie den Saft der Zitrone und 1 Prise Salz zugeben.
2. Mit 2 Esslöffeln Ahornsirup verrühren und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten sämig einkochen. Zum Schluss dem restlichen Ahornsirup abschmecken.
3. Für den French Toast die Eier mit der Milch verquirlen und mit Cayennepfeffer und etwas Salz würzen. Die Toastbrotsscheiben nach und nach von beiden Seiten in der Eiermasse tränken.
4. Die Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Jeweils 1 Toastscheibe mit Avocado und dem Tomatenchutney belegen. Mit etwas frisch gezupften Kräutern verfeinern und mit einer zweiten Toastscheibe abschließen. Leicht andrücken.
5. Den French Toast von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne goldgelb anbraten.