

# Poke-Mayo-Dip mit Avocado und Ei

Gesamtzeit **25 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2'957 kJ / 706 kcal**

Fett: **35 g** Eiweiss: **20.6 g**  
Kohlenhydrate: **72 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**2** hart gekochte Eier  
**100 g** Avocado  
**2** Frühlingszwiebeln  
**3** sonnengetrocknete Tomaten in Öl  
**4 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl  
**50 g** Mayonnaise  
**1 TL** Balsamico-Essig  
**1 TL** Petersilie, gehackt  
**1 Prise** Chilipulver  
Pfeffer, frisch gemahlen  
**1** Baguette  
**4** Stangen grüner Spargel  
**1 TL** Salz  
**1** Karotte  
**0.5** Gurke  
**2** Stangen Staudensellerie

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**2** hart gekochte Eier - **100 g** Avocado - **2** Frühlingszwiebeln - **3** sonnengetrocknete Tomaten in Öl  
Die Eier schälen.

Eier, Avocado, Frühlingszwiebeln und Tomaten fein hacken und mischen.

### Schritt 2

**4 EL** Kikkoman Sauce für Poke-Fischsalat auf Basis von Sojasauce und Sesamöl - **50 g** Mayonnaise - **1 EL** Balsamico-Essig - **1 TL** Petersilie, gehackt - **1 Prise** Chilipulver - Pfeffer, frisch gemahlen  
Die zuvor gehackten Zutaten mit Kikkoman Poke Sauce, Mayonnaise, Essig, Petersilie, Chilipulver und Pfeffer verrühren.

### Schritt 3

**1** kleines Baguette - **4** Stangen grüner Spargel - **1 TL** Salz - **1** Karotte - **0.5** Gurke - **2** Stangen Staudensellerie  
Das Baguette in Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten.

Den Spargel in Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Karotte und Gurke in Scheiben, Sellerie und Spargel in Stücke schneiden.

Die Baguettescheiben und das Gemüse mit Dip servieren.