



Rezepte > Frühstück

Eier im Glas mit Kressecreme und Toaststreifen



Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kressebeet	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Frischkäse, natur	200 g
Crème fraîche	2 EL
Eier	4 St.
Toastbrot	4 Scheiben
Butter	3 EL
Forellen Kaviar	4 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, feine Reibe

1. Kresse waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Frischkäse und Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und -schale abschmecken.
2. In einem Topf ca. 1 l Wasser zugedeckt aufkochen. Eier in das kochende Wasser geben und ca. 6 Min. garen. Eier abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen.
3. Inzwischen Brotscheiben in je 4 Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Toastbrotstreifen darin von jeder Seite ca. 1 Min. anbraten.
4. Eier in ein Glas geben, leicht einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und Kressecreme darauf verteilen. Nach Belieben je 1 TL Forellenkaviar daraufgeben. Mit den Toastbrotstreifen zum Dippen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	425 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g