# Eier im Nest

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Toastbrot | 8 Scheiben |
| Butter | 1 EL |
| Bacon | 8 Scheiben |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Eier | 8 St. |

## Zubereitung

Küchenutensilien

Nudelholz, Muffinform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Toastbrotscheiben entrinden und mit einem Nudelholz flach rollen. Mit Butter bestreichen und jeweils eine Mulde des gefetteten Muffinblechs mit einer Scheibe Toast auskleiden. Dabei die Ecken etwas überlappen lassen.

2. Bacon halbieren. Tomaten waschen und in 8 dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

3. Bacon über Kreuz in die Mulden auf den Toast legen. Tomatenscheiben daraufsetzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier aufschlagen und jeweils 1 Ei in eine Mulde gleiten lassen.

4. Muffinblech im Ofen ca. 20 Min. backen, bis die Eier gestockt sind. Eier im Nest vorsichtig aus der Form nehmen und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 605 kcal |
| Kohlenhydrate | 70 g |
| Eiweiß | 31 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 22 g |