



One Pan Breakfast Sandwich

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kochschinken	4 Scheiben
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	4 EL
Sandwich Toast	4 Scheiben
Gouda, gerieben	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. Schinken zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. In einer Schüssel Eier mit etwas Salz und Pfeffer gründlich verquirlen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Hälfte der verquirlten Eier zugeben und 2 Scheiben Sandwichtoast eng nebeneinanderliegend in die Eimasse geben. Unterseite der Eier ca. 2 Min. goldbraun braten.
3. Wenn die Eier ausreichend gestockt sind, Brot und Eier mithilfe eines Pfannenwenders vorsichtig wenden. Gebratene und jetzt obenliegende Eiseite anschließend nach Belieben mit Käse und Schinken belegen. Überstehendes Ei umklappen und anschließend Brotscheiben zu einem Sandwich zusammenklappen.
4. 1 EL Butter zugeben und Brote weitere ca. 2–3 Min. rundherum goldbraun fertig rösten. One Pan Breakfast Sandwich halbieren und mit Schnittlauch bestreut servieren. Mit übrigem Ei und Sandwichtoast genauso verfahren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	233 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	19 g