



Spiegelei mit Bacon

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	10 g
Bacon	100 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Bacon in dünne Streifen schneiden.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Bacon darin ca. 2 Min. knusprig braten. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Eier aufschlagen und über den Speck gießen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier auf Tellern verteilen, mit Petersilie bestreuen und mit Brot zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	414 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	21 g