



Spiegelei mit Bauernbrot und Schnittlauch

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|------------|
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Butter | 2 EL |
| Öl | 1 EL |
| Eier | 8 St. |
| Salz | |
| Bauernmildes Brot | 4 Scheiben |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Eier einzeln in die Pfanne aufschlagen und auf niedriger Stufe ca. 5–6 Min. stocken lassen.
2. Brote mit Butter bestreichen und auf Teller verteilen. Eier auf die Brote setzen, salzen, pfeffern und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 377 kcal |
| Kohlenhydrate | 33 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 18 g |