



# Spiegelei mit Schinken und Schnittlauch

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |            |
|----------------------|------------|
| Schnittlauch, frisch | 10 g       |
| Kochschinken         | 100 g      |
| Toastbrot            | 8 Scheiben |
| Butter               | 2 EL       |
| Eier                 | 8 St.      |
| Salz                 |            |
| Pfeffer, schwarz     |            |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Schinken würfeln. Toastbrot nach Belieben toasten.

2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Eier in die Pfanne aufschlagen und Schinken darüberstreuen. Eier ca. 5–6 Min. zu Spiegeleiern stocken lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zusammen mit Toastbrot und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 598 kcal |
| Kohlenhydrate  | 68 g     |
| Eiweiß         | 34 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 21 g     |