



Spiegelei mit Tomaten

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	10 g
Strauchtomaten	4 St.
Olivenöl	2 EL
Butter	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	4 St.
Roggenvollkornbrot, geschnitten	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl und Butter bei mittlerer Stufe erhitzen und Tomaten ca. 3 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Eier aufschlagen und über die Tomaten gießen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier mit Petersilie bestreuen und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	306 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g