



# Strammer Max

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben
Schwarzwälder Schinken	4 Scheiben
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Frühlingszwiebel waschen, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und ebenfalls in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Brot von beiden Seite ca. 1 Min. goldbraun rösten. Brot aus der Pfanne nehmen und Schinken beidseitig ca. 1 Min. anbraten. Brot und Schinken beiseitelegen.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eier in die Pfanne aufschlagen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben mit jeweils einer Scheibe Schinken und einem Spiegelei belegen. Mit Frühlingszwiebeln und Schnittlauch garniert auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g