



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 |