

Überbackener Strammer Max mit Käse

Zeit gesamt
10min



Zubereitungszeit
10min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|------------|
| Bauernmildes Brot | 4 Scheiben |
| Butter | 2 EL |
| Schwarzwälder Schinken | 4 Scheiben |
| Emmentaler gerieben | 80 g |
| Öl | 1 EL |
| Eier | 4 St. |
| Gewürzgurken | 4 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Den Ofen auf 180 °C (Grillstufe) vorheizen. Brotscheiben mit Butter bestreichen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Brote mit je einer Scheibe Schinken belegen, mit Käse bestreuen und im Ofen 3–5 Min. überbacken, bis der Käse schmilzt.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Eier aufschlagen und ca. 3 Min. braten. Gewürzgurken längs vierteln.
3. Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Brote aus dem Ofen nehmen, je ein Spiegelei auf jeder Brotscheibe anrichten und mit Gurken servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 417 kcal |
| Kohlenhydrate | 39 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 20 g |