Spiegelei im Pfannkuchen mit Salat-Topping

Zutaten

Für den Teig:

250 g	Dinkelmehl
4	Eier
1 TL	Salz
300 ml	Milch
1	Prise Zucker

Für das Topping:

1 EL	Olivenöl
100 g	Feta-Käse
1 Prise	Chili-Flocken
5	Kirschtomaten
	Salz
4 TL	Butter
4	Eier
1	Frühlingszwiebel
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2341 kJ, 560 kcal, 51,7 g Kohlenhydrate, 28,6 g Eiweiß, 27,4 g Fett, 510 mg Cholesterin, 2,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie schnell

Zubereitung

Pfannkuchen und Spiegeleier sind ein Muss für jeden Brunch. Aber wusstest du, dass man beides auch ganz einfach kombinieren kann? Egg Hoppers sind nämlich ein in einen Pfannkuchen geschlagenes Spiegelei und schmecken einfach hammermäßig. Wir haben unsere Egg Hoppers noch mit einem Tomaten-Feta-Topping gepimpt und fertig ist das perfekte Frühstück. So easy geht's:

Step 1:
Die Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen zügig zu einem glatten Teig verrühren. Dann ca. 20 Minuten quellen lassen.

Step 2:
Für das Topping zuerst die Kirschtomaten vierteln, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und den Fetakäse mit den Fingern zerbröseln. Nun alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Chili und Olivenöl vermengen.

Step 3:
Einen Teelöffel Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen und eine Kelle Teig hineingeben, die Pfanne so schwenken, dass der Pfannkuchen auch an den Rand gelangt. Anschließend ein Ei als Spiegelei auf den Teig schlagen. Und bei mittlerer Hitze langsam backen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben und mit dem Mini-Salat toppen.