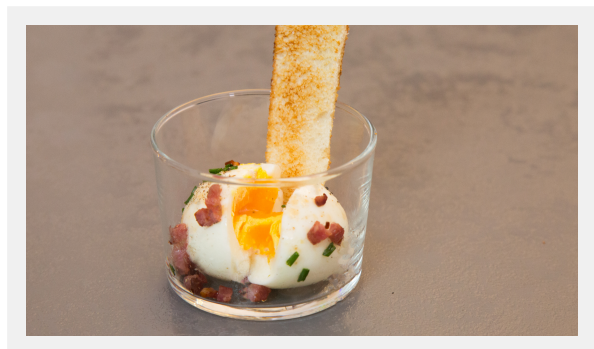




Eier im Glas



Zutaten

Menge

2 EL	Schinkenwürfel
10	Schnittlauchhalme
4	Eier
1 Scheibe	Toastbrot
1 TL	Butter
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10 Min.

pro Portion: 560 kJ, 134 kcal, 4,5 g Kohlenhydrate, 9,8 g Eiweiß, 8,5 g Fett, 246 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

Zubereitung

Eier im Glas sind eine schöne Abwandlung des klassischen Frühstücksei. Zusammen mit Schinkenwürfeln, Schnittlauch und buttrigem Toast wird daraus ein echtes Schlemmerfrühstück für das Osterbrunch.

Step 1:

Zuerst brätst du die Schinkenwürfel in einer Pfanne bis sie schön kross sind.

Step 2:

Dann gibst du die Eier in kochendes Wasser und kochst sie sechs Minuten wachweich und schreckst sie anschließend mit kaltem Wasser ab.

Step 3:

In der Zwischenzeit den Schnittlauch in Ringe schneiden. Das Toastbrot in vier dicke Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotsticks darin von jeder Seite zwei Minuten goldbraun rösten.

Step 4:

Die Eier vorsichtig schälen und je ein Ei in ein flaches Glas geben. Nun kannst du die Eier noch salzen und pfeffern, mit den gebratenen Schinkenwürfeln und dem Schnittlauch bestreuen und mit je einem Toaststick servieren.