

Rezepte > Frühstück

Englisches Frühstück

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	4 St	
Champignons, weiß	250 g	
Bacon	100 g	
Mini Rostbratwürstche	en 8 St	
Butter	2 EL	
Toastbrot	8 Scheiber	
Eier	4 St	
Salz		
Pfeffer, schwarz gemahlen		
Ketchup	4 EL	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, große Pfanne, Küchenpapier

- 1. Tomaten waschen und quer halbieren. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern.
- 2. Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Bacon ohne Fett darin ca. 4 Min. kross braten. Bacon aus der Pfanne nehmen und Tomaten mit Pilzen und Würstchen in dem heißen Baconfett ca. 7 Min. braten. Alles aus der Pfanne nehmen und zu dem Bacon beiseitelegen.
- 3. 1 EL Butter in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Toast von jeder Seite jeweils ca. 1 Min. goldbraun backen. Toast ebenfalls beiseitelegen.
- 4. Erneut 1 EL Butter in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Eier in die Pfanne aufschlagen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5. Jeweils ein Spiegelei mit Tomaten, Pilzen, Würstchen, Speck und Toastbrot auf Tellern verteilen. Englisches Frühstück mit Ketchup zusammen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	880 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	40 g