



# Englisches Frühstück

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	4 St.
Champignons, weiß	250 g
Bacon	100 g
Mini Rostbratwürstchen	8 St.
Butter	2 EL
Toastbrot	8 Scheiben
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Ketchup	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, große Pfanne, Küchenkrepp

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