



Frühstückssandwich

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Roggenbrot	8 Scheiben
Mini Romana	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	4 EL
Kochschinken	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. Brot nach Belieben in einem Toaster rösten. Salat waschen, Strunk entfernen und in einzelne Blätter trennen. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.

2. In einer Pfanne 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eiermasse in die heiße Pfanne geben. Eiermasse ca. 30 Sek. stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse durch Schieben und Kratzen in der Pfanne wenden, bis die Eiermasse komplett gestockt ist und beginnt, braun zu werden.

3. Brotscheiben mit Butter bestreichen. Salatblätter auf 4 Scheiben verteilen und Rührei in die Blätter geben. Kochschinken und Tomate darauflegen und mit einer Scheibe Brot abschließen. Frühstückssandwich halbieren und servieren oder zum Mitnehmen in Papier einschlagen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	597 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g