



Herz-Spiegelei im Brotmantel

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Sandwich Toast	4 Scheiben
Butter	2 EL
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	0.5 Bund

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Ausstecher

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Aus jeder Toastscheibe mit einer Herz-Ausstechform mittig ein Herz ausstechen. Die ausgestochenen Herzen beiseitelegen, sie werden später mitgebacken und serviert.
2. Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Toastscheiben vorsichtig in die Pfanne legen und kurz von einer Seite anbraten, bis sie leicht goldbraun sind (ca. 1–2 Min.). Jeweils ein Ei vorsichtig in die ausgestochene Herzöffnung der Toastscheibe schlagen. Das Eiweiß sollte die Herzform gut ausfüllen. Die Eier mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Toastscheiben mit dem Spiegelei mit einem Pfannenwender vorsichtig auf das vorbereitete Backblech legen. Die beiseitegelegten Toastherzen ebenfalls auf das Blech legen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 8–10 Min. fertig garen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch leicht weich ist.
4. Die fertigen Herz-Spiegeleier aus dem Ofen nehmen. Zusammen mit den kleinen, knusprigen Toast-Herzen auf Tellern anrichten. Optional mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	141 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	11 g