



Rezepte > Abendessen

Spiegelei im Toast mit Speck

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Toastbrot	8 Scheiben
Speckstreifen	125 g
Eier	8 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Toastbrotsscheiben jeweils mithilfe eines Glases ausstechen, sodass ein ca. 2 cm dicker Rand stehen bleibt. Pfanne bei hoher Stufe erhitzen und Speck ca. 3 Min. knusprig braten. Speck aus der Pfanne nehmen.
2. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und Toastbrot von beiden Seiten im Bratenfett ca. 2 Min. goldbraun rösten. Eier aufschlagen und in das Loch gießen. Spiegeleier ca. 4 Min. stocken lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Toastbrot mit Spiegelei aus der Pfanne nehmen, auf Tellern verteilen und mit Speck servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	649 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	27 g