



Spiegelei in Paprikaring

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Dill, frisch	10 g
Butter	1 Esslöffel
Eier	4 St.
Salz	
Roggenbrot	8 Scheiben

Zubereitung

Die Paprika waschen, Enden abschneiden, Kerne entfernen und in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, dicke Stiele entfernen und fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und dorthinein die Paprikaringe legen. Die Eier vorsichtig aufschlagen und in die Paprikaringe fließen lassen. Leicht salzen und braten, bis das Eiweiß stockt. Mit Dill garnieren und mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	439 kcal		
Kohlenhydrate	62 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	18 g	Fette	13 g