Spiegelei mit Bauernbrot und Schnittlauch





Zubereitungszeit 10min





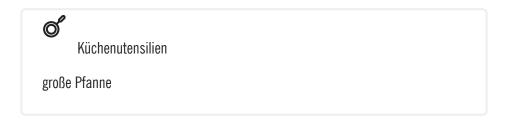
Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	2 EL
Öl	1 EL
Eier	8 St.
Salz	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Eier einzeln in die Pfanne aufschlagen und auf niedriger Stufe ca. 5–6 Min. stocken lassen.
- 2. Brote mit Butter bestreichen und auf Teller verteilen. Eier auf die Brote setzen, salzen, pfeffern und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	377 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	18 g