



Rezepte > Abendessen

Spiegelei mit Speck

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

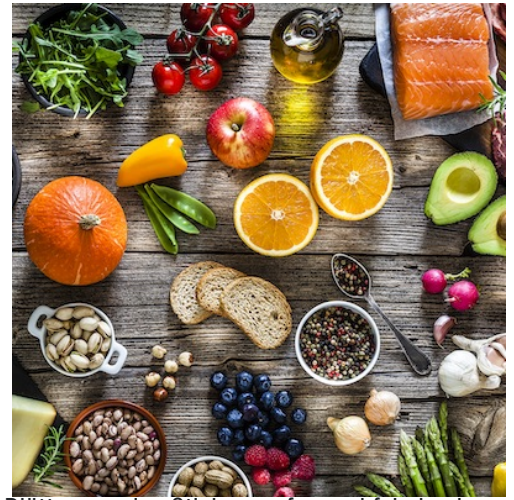
für 4 Portionen

Bacon	100 g
Pfeffer, schwarz	
Eier	8 St.
Petersilie, frisch	10 g
Salz	

Zubereitung

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
Bacon in dünne Streifen schneiden.
2. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Bacon darin ca. 2 Min. knusprig braten.
Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Eier aufschlagen und über den Speck gießen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier auf Tellern verteilen, mit Petersilie bestreuen und mit Brot zusammen servieren.

Guten Appetit!



Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	257 kcal
Kohlenhydrate	1 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	20 g