



Strammer Max

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Butter	2 EL
Roggenbrot	4 Scheiben
Schwarzwälder Schinken	4 Scheiben
Eier	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Frühlingszwiebel waschen, Wurzelende entfernen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und ebenfalls in feine Ringe schneiden.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Brot von beiden Seite ca. 1 Min. goldbraun rösten. Brot aus der Pfanne nehmen und Schinken beidseitig ca. 1 Min. anbraten. Brot und Schinken beiseitelegen.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Eier in die Pfanne aufschlagen. Eier ca. 4 Min. zu Spiegeleiern backen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben mit jeweils einer Scheibe Schinken und einem Spiegelei belegen. Mit Frühlingszwiebeln und Schnittlauch garniert auf Tellern servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	295 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g