

Spiegelei mit Schinkenspeck



Zutaten für 4 Personen:

4 Eier
Butter
Salz, Pfeffer
6-8 Scheiben Schinkenspeck
Radieschen
frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch o. ä.)
Weißbrot

Nährwert:

Pro Portion ca. 155 kcal, 11 g Fett, 1 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß

Zubereitung:

Butter in einer geeigneten Pfanne erhitzen. Die Eier aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen. Am Ende des Bratvorganges pfeffern und salzen. Eier herausheben und anschließend kurz den Schinkenspeck in die Pfanne geben.

Eier und Speck auf Teller verteilen und mit Radieschenscheiben und Kräutern garnieren. Dazu Weißbrot reichen.