Rezept

Englisches Frühstück

Ein Rezept von Englisches Frühstück, am 29.04.2024

Zutaten

- **2** Dosen weiße Bohnen à 225 g
- **125 g** Frühstücksspeck (Bacon)
- **1 EL** brauner Zucker
- **2 TL** Worcestersauce
- Salz
- **6** kleine Tomaten
- **6** kleine Bratwürste (Sausages, ersatzweise Nürnberger Rostbratwürstchen)
- **1** Zwiebel
- **1 EL** Öl zum Braten
- **450 ml** Tomatensaft
- **1 TL** Senfpulver, ersatzweise Senf
- Pfeffer
- **12** große Champignons
- **6** Eier
- Fett für die Formen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. 2 Scheiben Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen, die Speckstreifen leicht anbraten. Die gehackte Zwiebel zugeben und alles honigbraun braten. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Den Tomatensaft aufgießen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Sauce mit Worcestersauce, Senfpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen untermischen und den Topf vom Herd nehmen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

2. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwei flache Formen fetten, in eine die Tomaten und die Champignons legen, leicht salzen und pfeffern. In die zweite Form die Bohnen mit der Sauce einfüllen. Alles im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis das Gemüse und die Bohnen heiß sind.

3. Die Bratwürste mit einer Nadel mehrmals einstechen, damit sie nicht platzen. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bratwürste und die übrigen Frühstücksspeckscheiben bei mittlerer Hitze rundum knusprig braten. Die Bratwürste an den Pfannenrand schieben und die Eier über den Speckscheiben aufschlagen. Bei kleinerer Hitze braten, bis das Eiweiß gerade gestockt ist. Nur das Eiweiß leicht salzen.

4. Die gebackenen Bohnen aus dem Ofen nehmen. Den Backofengrill einschalten und die Tomaten und die Champignons kurz übergrillen, bis die Oberflächen leicht gebräunt sind.

5. Die gebackenen Bohnen, die gegrillten Tomaten und Champignons, die Bratwürstchen und die Eier auf Speck anrichten. Reichlich Tee, Orangensaft und frisch gerösteten Toast dazuservieren.