

Rezept

# Herzhafte Breakfast-Bowl mit Räucherlachs

Ein Rezept von Herzhafte Breakfast-Bowl mit Räucherlachs, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Eier (M)	<b>150 g</b> Champignons
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>100 g</b> Baby-Blattspinat
<b>1/2 Bund</b> glatte Petersilie	<b>100 g</b> Räucherlachs (in Scheiben)
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 26 g F, 24 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Die Eier in ausreichend Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken, schälen und halbieren.

---

2. Inzwischen die Pilze putzen und halbieren. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin die Pilze bei großer Hitze 3-5 Min. braten, dabei ab und zu umrühren.

---

3. Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

---

4. Den Spinat mit Pilzen, Räucherlachs und Eiern in zwei Schüsseln anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Petersilie garnieren.