

Rezept

Herzhafte Breakfast-Bowl mit Räucherlachs

Ein Rezept von Herzhafte Breakfast-Bowl mit Räucherlachs, am 15.10.2024

Zutaten

2 Eier (M)	150 g Champignons
2 EL Olivenöl	100 g Baby-Blattspinat
1/2 Bund glatte Petersilie	100 g 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.