

Rezept

Kräuter-Spiegelei

Ein Rezept von Kräuter-Spiegelei, am 28.06.2026

Zutaten

1 TL Öl	1 Ei
1 EL gemischte TK-Kräuter	1 Scheibe Mischbrot
1 kleine Tomate	1 kleine Zwiebel
1 TL Butter	1 Scheibe Bergkäse
Salz	Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver (nach Belieben)	Toaster

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Ei hineinschlagen. Dieses sofort mit den Kräutern bestreuen, zugedeckt bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das Brot toasten.
2. Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.
3. Das Brot mit Butter bestreichen. Mit dem Käse und den Tomatenscheiben belegen. Das Spiegelei darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zwiebelringen toppen. Das Spiegelei nach Belieben noch mit etwas Paprikapulver würzen.