

Rezept

Schneller Toast mit pochiertem Ei und Speck

Ein Rezept von Schneller Toast mit pochiertem Ei und Speck, am 19.04.2024

Zutaten

100 g junger Blattspinat oder Feldsalat	1 rote Paprikaschote
30 g Sprossen (z. B. Alfalfa- oder Senfsprossen)	Salz
6 EL Essig	2 Eier
6 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)	4 Scheiben Vollkorn-Toast
2 TL Dijon-Senf	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat oder Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern, grobe Spinatstiele entfernen. Die Paprikaschote waschen, den Stielansatz und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Ringe schneiden. Die Sprossen waschen und abtropfen lassen.
2. Für die pochierten Eier in einem Topf 1 l Wasser mit 2 EL Salz und dem Essig aufkochen. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und aus geringer Höhe in das Wasser gleiten lassen. Offen ca. 4 Min. bei schwacher Hitze sanft kochen lassen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
3. Den Speck ohne Fett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen. Das Brot toasten, mit Senf bestreichen und auf zwei Teller verteilen. Mit Speck, Paprikaringen und Spinat belegen, Eier darauf anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sprossen darüberstreuen und die Toasts servieren.