

Rezept

Spiegelei-Frühstücks-Burger

Ein Rezept von Spiegelei-Frühstücks-Burger, am 28.06.2026

Zutaten

2	Tomaten	1	Avocado
200 g	Frühstücksspeck (in Scheiben)	8	Toastbrötchen
2 EL	Butter	3 EL	Butter
8	Eier		Salz
	Pfeffer	8 TL	Mayonnaise

Außerdem:

Spiegeleiformen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Burger | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 34 g F, 17 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und ebenfalls in Scheiben schneiden.
2. Die Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett in 2-3 Min. bei mittlerer Hitze knusprig braten, aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier entfetten.
3. Die Toastbrötchen wahlweise im Toaster toasten oder in der Pfanne 3 EL Butter zerlassen und die Brötchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. von beiden Seiten rösten.
4. Restliche Butter in die Pfanne geben und nach Belieben die Spiegeleiformen in die Pfanne stellen. In jede Form je 1 Ei aufschlagen und 1-2 Min. bei mittlerer Hitze braten. Anschließend die Form abnehmen, das Spiegelei wenden, von der anderen Seite noch einmal ca. 1 Min. braten und die Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen. Die restlichen Eier auf die gleiche Art und Weise braten.
5. Die Toastbrötchen aufschneiden. Die Schnittflächen der Brötchenböden mit Mayonnaise bestreichen, mit Tomaten-, Avocado- und Speckscheiben belegen, je 1 Spiegelei darauflegen und jeden Burger mit dem Brötchendeckel zudecken. Die Burger auf einer Platte anrichten und servieren.