Rezept

Strammer Max auf leichte Art

Ein Rezept von Strammer Max auf leichte Art, am 24.05.2025

Zutaten

4 Scheiben	Eiweißbrot (je ca. 35 g)
100 g	fettarmer Frischkäse (0,2 % Fett)
1 TL	Butter
	Salz
	edelsüßes Paprikapulver
2-3 EL	Kapernäpfel (aus dem Glas)
1	Knoblauchzehe
100 g	Hähnchenbrust- Aufschnitt in dünnen Scheiben
4	Eier
	Pfeffer aus der Mühle
1/2 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Brotscheiben im Toaster rösten. Den Knoblauch schälen, die Brotscheiben damit einreiben.

2. Die getoasteten Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und auf zwei Teller legen. Den Hähnchenbrust-Aufschnitt locker darauf arrangieren.

3. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Eier in die Pfanne aufschlagen und zu Spiegeleiern backen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und auf die Brote setzen. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in Röllchen schneiden und obenauf streuen. Die Kapernäpfel abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben.