

Ei im Brot

EIN SEHR SCHNELLES, SEHR LECKERES UND AUCH NOCH ZIEMLICH GESUNDES ESSEN!

Was man braucht

Mischbrot, Olivenöl, je Brotscheibe 1 Ei, Pfeffer, Salz, Paprikapulver, ein Glas zum Ausstechen, welches etwas kleiner als die Brotscheibe ist, damit mindestens die Brotkruste nach dem Ausstechen noch bleibt

Wer es wie auf dem Bild noch etwas raffinierter möchte, braucht noch:

Schnittlauch, Radieschen, Salat, Saure Gurken oder anderes Gemüse, welches die Kinder und Sie mögen, Humus oder Frischkäse, Kräutersalz

Wie es geht

Mit dem Glas wird in der Mitte der Brotscheibe ein Loch rausgedreht. Die Scheibe Brot hat nun ein Loch. Die Scheibe wie auch der ausgestochene Brotkreis werden in dem Öl leicht angebraten. Dann wendet man beides, muss aber darauf achten, dass noch genügend Öl in der Pfanne ist. Nun gibt man das vorher schon aufgeschlagene Ei aufs Brot, so dass das Eigelb in das Loch rutscht und das Eiweiß über das Brot läuft. Am besten man legt einen Deckel auf die Pfanne, damit das Eigelb besser brät und nicht ganz so glibberig bleibt. Nun mit geringer Hitze fertig braten lassen und je nach Bedarf würzen.

Jede/r kann nun nach Geschmack das runde Brot oder auch das Eibrot mit Humus oder Frischkäse bestreichen, mit verschiedenem Gemüse dekorieren oder aber auch einfach so essen. Guten Appetit!

