Englisches Frühstück

Das englische Frühstück mit Speck, Spiegelei und Bohnen ist eine deftige Mahlzeit am Morgen. Mit diesem Rezept kannst du deinen Tag auf die feine englische Art starten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

2 Stk.	Tomaten
4 Stk.	Champignons
150 g	Frühstücksspeck
4 Stk.	Rostbratwürste (kleine)
1 EL	Butter
2 Scheiben	Toastbrot
100 g	Bohnen (baked Bohnen aus der Dose)
2 Stk.	Eier
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **englische Frühstück** die Champignons putzen, Tomaten waschen und halbieren. Den Backofen auf 75 °C vorheizen.

2. Den Frühstücksspeck in einer großen Bratpfanne anbraten. Die kleinen Würstchen, Tomaten und Pilze hinzugeben, zirka 6-8 Minuten von allen Seiten braten. Auf einen Teller geben und im Backofen warm stellen.

3. Die Toastscheiben zu Dreiecke halbieren, Butter in einer Pfanne zerschmelzen und die Scheiben von jeder Seiten kurz rösten. Danach warm stellen.

4. Die Bohnen in einen Topf geben und erhitzen.

5. Die Eier in eine Pfanne schlagen und zu Spiegeleier braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Alle Zutaten dekorativ auf Teller anrichten und heiß servieren.

Tipp

Das typische englische Frühstück beginnt man mit einem Glas frisch gepressten Orangensaft. Danach werden Cerealien wie Cornflakes oder Frühstücksflocken mit gereicht. Dazu wird natürlich je nach Belieben ein schwarzer Kaffee oder ein Kaffee mit Milch getrunken.