

# Spargel-Brötchen mit Spiegelei

Die Spargel-Brötchen mit Spiegelei sind ein gesundes leichtes Frühstück. Ein Rezept für den Frühling das bestimmt gelingt.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 15 min



## Zutaten

10 Stangen	Grüner Spargel
2 Stk.	<a href="#">Vollkornbrot</a>
2 Stk.	<a href="#">Eier</a>
	Olivenöl
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
	Gartenkräuter (frisch)

## Zubereitung

1. Für die Spargel-Brötchen mit Spiegelei als Erstes den zarten, grünen Spargel zirka 5-7 Minuten in Wasser kochen.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier braten.
3. Die Brötchen mit dem Spargel belegen, Spiegelei darauf legen, salzen und pfeffern, und mit frischen Gartenkräutern garnieren.

## Tipp