Spargel-Brötchen mit Spiegelei

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

Verfasser: kochrezepte.at

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

10 Stangen	Grüner Spargel
2 Stk.	Vollkornbrot
2 Stk.	Eier
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	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