Artikel vom 04.06.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 18:39 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/englisches-fruehstueck

Englisches Frühstück



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

Baked Beans:

250 g Weiße Bohnen,

250 g Kidneybohnen,

250 g Schwarze Bohnen,

1 große Zwiebel,

1 l passierte Tomaten,

6 EL Sojasauce,

6 EL Ahornsirup,

2 EL Senfpulver oder Senfkörner gemörsert,

Schwarzer Pfeffer,

Öl zum Anbraten.

Außerdem:

Kleine Bratwürstchen,

Champions,

Tomaten am Strunk,

Speck oder dünne Tofuscheiben,

Toast.

Optional:

Spiegeleier.

Zubereitung:

Die Zwiebel häuten und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebelstücke in einer tiefen Pfanne in etwas Öl anbraten, bis diese glasig sind. Dann die passierten Tomaten dazugeben. Wer Senfpulver hat, dieses beifügen. Ansonsten Senfkörner fein mörsern und mit in die Pfanne geben. Die Sojasauce, den Ahornsirup und den Pfeffer dazu geben und die Sauce verrühren. Die Bohnen nacheinander in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit die Champions abbürsten

und die Tomaten waschen. Die Pilze und die Tomaten in eine separate Pfanne zusammen mit einem Schuss Öl anbraten, sodass die Champions von allen Seiten Farbe bekommen und die Unterseite der Tomaten karamellisiert. Ist noch Platz in der Pfanne, die Bratwürstchen und den Speck beziehungsweise die Tofustreifen dazu geben und beides kross anbraten. Ansonsten die Pilze und Tomaten, sobald sie fertig sind, aus der Pfanne holen und im Ofen warmhalten, während Würstchen und Speck in die zuvor benutzte Pfanne wandern. Die Toastscheiben im Ofen rösten oder im Toaster toasten. Wer mag beschmiert die Toastscheiben mit Butter und/oder Orangenmarmelade – original englisch. Wer noch mehr Proteine möchte, serviert zum Gericht Spiegeleier. Alle Komponenten werden auf einem gemeinsamen Teller serviert.

Leonie Jaxy