LZ-Rheinland

Artikel vom 07.08.2024 · Ausgedruckt am 16.11.2026, 19:23 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gebratenes-ei-im-toast

Gebratenes Ei im Toast



Foto: Kathrin Fries

Zutaten (pro Person):

1 bis 2 Scheiben Vollkorntoast,

½ EL neutrales Pflanzenöl,

1 Ei,

1 Scheibe jungen Gouda,

1 Kirschtomate,

Salz,

Pfeffer,

2 Stiele Petersilie.

Zubereitung:

Aus einer der Brotscheiben ein großes Stück im Inneren herausschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die ausgehölte Brotscheibe hineingeben. Das Ei vorsichtig in die Lücke schlagen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel in der Pfanne auf niedriger Flamme durchgaren lassen. Inzwischen Tomate und Petersilie waschen und trocknen. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden. Wenn das Ei gestockt ist, die Tomatenscheiben darauflegen und den Käse darüberlegen, dann nochmal kurz bei geschlossenem Deckel in der Pfanne lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit der gehackten Petersilie betreuen.

Tipp: Um das gebratene Ei im Toast besser mitnehmen zu können, einfach eine zweite Scheibe Brot toasten, mit etwas Butter oder Mayonnaise bestreichen und die überbackene Scheibe darauflegen.

Kathrin Fries