

SPIEGELEI-PAPRIKA-BLUME AUF TOAST

Zutaten:

Für 4 Personen

- 2 dicke große rote Paprikaschoten
- 1/2 Salatgurke
- 2 mittelgroße Möhren
- 3 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Öl
- 4 EL Butter
- 4 Eier
- 4 Scheiben Vollkorn-Sandwichtoast



Zubereitung:

30 Minuten

1. Das Stielende der Paprika herausdrehen oder -schneiden und die Kerne entfernen. Paprika waschen und in ca. 1,5 cm dicke Ringe schneiden. 4 schöne Paprikaringe beiseitelegen.
2. Rest Paprika würfeln. Gurke waschen. Möhren schälen, waschen. Beides in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Apfelessig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Paprikawürfel, Gurke, Möhren und Vinaigrette mischen.
3. 2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Paprikaringe darin pro Seite ca. 1 Minute anbraten, dann wenden. Eier nacheinander aufschlagen und in jeweils 1 Paprikaring gleiten lassen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen.
4. Inzwischen Toast im Toaster rösten und mit ca. 2 EL Butter bestreichen. Fertige Spiegeleier mit etwas Salz würzen und auf die Toastscheiben heben. Toasts mit dem Salat anrichten.