

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

20 min

LEVEL

easy

Rezept

FRÜHSTÜCKSBAGEL DE LUXE

Am Sonntag wird im Hause Wong immer ausgiebig gefrühstückt. Unter der Woche reicht meist ein **BPC** aus, bevor es ans Arbeiten geht, von daher ist das Frühstück am Wochenende immer ein kleines Highlight.

Dazu braucht es ja oftmals nicht viel: ein wenig Ei, Käse, Bacon – ein leckeres **Brot oder Brötchen** und schon gelingt der Start in einen guten Tag.

Von daher gibt es heute auch nicht viele Worte und Du kannst direkt mit Deinem neuen Lieblingsfrühstück anfangen.

Guten Appetit!

ZUTATEN

- 1 Bagel (z.B. **helle Bagels** oder **Kürbisbagel** oder **Sesambagel**)
- Frischkäse (mit oder ohne Kräuter)
- 1/2 Avocado
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 1 Scheibe Käse (z.B. Tilsiter oder Gouda)
- 1 Scheibe Putenbrust
- 2 Scheiben Bacon
- 1 Salatblatt



Mit so einem leckeren Frühstück kann der Tag nur gut werden!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Püriere die beiden Eier mit einem Pürierstab zu einer schaumigen Masse und gib' diese in einen ofenfesten Behälter, der im Ofen oder in der Heißluftfritteuse (wie bei mir) bei ca. 180 Grad das Ei backen lässt. In der Heißluftfritteuse hat es ca. 8 min gedauert, bis die Eier gar und in der Mitte etwas laufig waren. Wichtig ist, dass Du den Behälter mit Backtrennspray auskleidest oder entsprechend mit Butterschmalz einfettest. Das fertige Ei sollte nicht anhaften.

SCHRITT 2

Währenddessen lege eine große Scheibe Käse in der Mitte zusammen und dann in eine gut gefettete Pfanne. Mit einem Schaber kannst Du den Käse, sofern er zu weit auseinander läuft, wieder leicht zu einem Rechteck zusammen schieben. Wird der Rand goldbraun, kannst Du den Käse vorsichtig aus der Pfanne heben und auf einem Backpapier zum Abkühlen ablegen.

SCHRITT 3

Brate nun die Baconscheiben in der Pfanne schön cross an. Du kannst nun das abgekühlte Käseck und den Bacon auf einem Papier Küchenrolle ablegen, um das überschüssige Fett aufzusaugen. Parallel dazu kannst Du die Avocado schneiden.

SCHRITT 4

Das fertige Ei kannst Du – je nach Größe des Behälters – als Ganzes oder in Teile geschnitten für den Bagel verwenden. Ich habe aus dem Quadrat 2 Dreiecke geteilt.

SCHRITT 5

An sich hast Du nun alle Zutaten zusammen, ein Blatt Salat gewaschen und abgetrocknet, um den Bagel, nach und nach zu belegen.

Meine Reihenfolge:

Frischkäse, Käseck, Salatblatt, Bacon, Avocado, Pute, Ei

Ich wünsche ein entspanntes Frühstück!