



Special: Ei mit Pilzen und Spinat

auf Vollkornbaguette mit Avocado



ca. 30min



2 Personen

Man soll frühstücken wie ein Kaiser - das hat Oma schon gesagt. Und heute gibt es bei uns ein wirklich kaiserliches Frühstücksrezept für alle, die es herzhaft mögen: knuspriges Baguette mit vielen leckeren Toppings. Ein Spiegelei ist mit von der Partie, genauso wie würzig gebratene Pilze und Spinat. Außerdem gegrillte Tomaten, cremige Avocado und geröstete Sonnenblumenkerne. Das nennen wir mal einen guten Start in den Tag!

Was du von uns bekommst

- 25g Sonnenblumenkerne
- 250g braune Champignons
- 1 Tomate
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 rustikales Mehrkornbrötchen¹
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat
- 2 Bio-Eier³
- 1 Avocado

Was du zu Hause benötigst

- ca. 2½EL Butter⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 62.5g, Kohlenhydrate 43.6g, Eiweiß 23.6g



1. Sonnenblumenkerne rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Sonnenblumenkerne** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im noch vorheizenden Ofen 3–6Min. rösten. Die **Sonnenblumenkerne** auf einem Teller beiseitestellen, das Blech samt Papier aufbewahren.



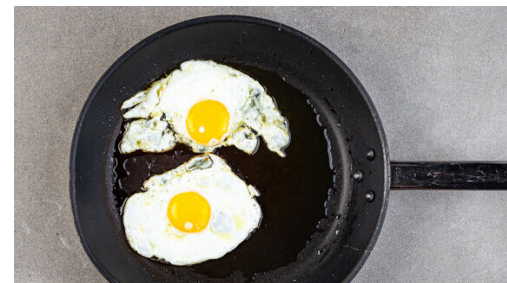
4. Baguette backen

Das **Baguette** aufschneiden, 5–7Min. vor Ende der Garzeit zu den **Tomaten** auf das Blech geben und mitbacken, bis es goldbraun und knusprig ist. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Spinat**, den **Knoblauch** und 1TL Butter zu den **Pilzen** geben und kurz mitgaren, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Pilze braten

Die **Pilze** halbieren und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze 3–4Min. abgedeckt braten, bis die **Pilze** etwas weicher sind, aber noch Biss haben. Bei niedriger Hitze warm halten.



5. Eier braten

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Eier** aufbrechen, in die Pfanne gleiten lassen und in 3–4Min. zu **Spiegeleiern** braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer möchte, dass auch das **Eigelb** fest wird, verwendet einen Deckel.



3. Tomaten backen

Die **Tomate** vierteln und auf das Backblech legen. Mit der **Sriracha-Sauce**, 1EL Olivenöl und 1TL Honig vermengen und die **Tomaten** 10–12Min. im Ofen backen, bis sie weich sind, aber noch nicht zerfallen.



6. Avocado schneiden

Die **Avocado** halbieren und entkernen. Das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Das **Baguette** mit dem **Spinat**, den **Pilzen**, den **Eiern**, den **Tomaten**, der **Avocado** und den **Sonnenblumenkernen** belegen und servieren.