

EatSmarter!

25 min. • leicht

Rührei mit Speck und Spargel auf Toast

Zutaten für 2 Portionen

2 Scheiben Vollkorntoast

2 Eier

6 Stangen grüner Spargel

2 Scheiben Frühstücksspeck

2 Scheiben Gruyère-Käse

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 EL Butter

1

Brotscheiben toasten.

2

Spargel waschen, unteres Drittel schälen, Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser 10 Min. garen, abgießen und abtropfen lassen. Bacon längs halbieren und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen.

3

Eier mit 1 EL Wasser verquirlen und in heißer Butter in der Pfanne zu Rührei braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4

Rührei, Spargel und Bacon auf den Brotscheiben verteilen, den Käse oben auflegen und alles unter dem heißen Backofengrill überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und leicht bräunt.