

Frühstück: Feine Tricks für einen stilvollen Eier-Brunch



Der Zmorge ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Eier sind dazu ein Klassiker - sie sättigen und enthalten viele Nährstoffe. Hier sind zwei schnelle, pfiffige Rezepte dazu.

Eier mit Speck oder Zwiebeln garantieren ein nahrhaftes Zmorge. Das Auge isst bekanntlich mit, deshalb zeigen wir in unserem Lifehack, wie Sie Eier auch stilvoll zubereiten können.

Eier-Trick 1: Die schnelle Vegi-Variante

- Das dauert kaum länger als bei einem Spiegelei: Schneiden Sie bei einer grossen Zwiebel eine zwei Zentimeter hohe Scheibe ab. Legen Sie den äussersten Ring in eine Pfanne mit heisser Butter. Zwei Minuten anbraten lassen, dann kommt das rohe Ei ins Innere des Zwiebelkreises. Beim Anbraten verbindet sich das Ei an den Rändern mit der Lauchpflanze. Das Ei im Zwiebelring sieht mit ein paar Gewürzen oder einer Salsa einfach zum Reinbeissen aus. En Guete.



Eier eignen sich hervorragend zum Frühstück: Sie sättigen und bieten Proteine und Eiweisse. Und mit unseren zwei Tricks lassen sie sich auch attraktiv präsentieren.
Bild: Screenshot Bluewin

Eier-Trick 2: Mit Speck für den edlen Brunch

Für die etwas edlere Eier-mit-Speck-Variante brauchen Sie: Eier, Speckscheiben, ein bisschen Butter sowie eine Muffin-Form

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad vor. Nehmen Sie die Muffin-Form und streichen Sie sie mit Butter aus. In die Förmchen legen Sie nun den Rändern entlang einige Speckstreifen. Das rohe Ei nun mit ein wenig Milch und geriebenem Käse verrühren und in die Förmchen füllen. Je nachdem, wie viele hungrige Gäste am Frühstückstisch sitzen, füllt man auf diese Weise auch die anderen Muffin-Förmchen - etwa zwei bis drei pro Person. Ab damit in den Backofen und 20 bis 30 Minuten backen lassen. Sobald sie ihr herrliches Speck-Ei-Aroma entfalten, sind sie bereit zum Herausnehmen.



In der Muffin-Form werden die Speckstreifen wie Nestchen aufgebaut, hinein kommt die Eier-Käse-Mischung. Das Highlight bei Ihrem Brunch mit Freunden.

[Quelle: Bluewin](#)

Wie gesund sind Eier wirklich?



Bitte lesen Sie diesen Artikel und machen Sie sich Ihre Gedanken

Sind Eier gesund?

Eier gehören sicherlich zu den Promis unter den Lebensmitteln. Jeder kennt sie, sie sind in zahllose Rezepte involviert und man erzählt die verschiedensten Geschichten über sie. Bis heute haben sie trotz ihrer Beliebtheit vielerorts einen schlechten Ruf. Doch was davon stimmt? Bekommt man von Eiern einen Herzinfarkt? Wird man davon fett? Sind sie harmlos? Oder sind sie gar Lebensmittel mit heilender Wirkung?

<http://www.urgeschmack.de/sind-eier-gesund/>