

Vollkornbrot mit Erbsenmus und Spiegelei

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g TK- Erbsen
- 1 EL Tahin
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 125 g Cocktailtomaten
- 2 Stängel Basilikum
- 1 EL Balsamico bianco
- 2 Scheiben Roggensauerteigbrot
- 2 (Größe M) Eier
- 2 TL Butter

Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Tahina, die Hälfte des Olivenöls und Zitronensaft hinzufügen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Mus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden oder vierteln. Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden. Tomaten und Basilikum mit übrigem Öl sowie Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben im Toaster rösten. Eier in einer beschichteten Pfanne in der Butter zu Spiegeleiern braten, leicht salzen und pfeffern. Zum Servieren die getoasteten Brote mit dem Erbsenmus bestreichen und die Tomaten-Basilikum-Mischung darauf verteilen. Auf jede Brotscheibe 1 Spiegelei setzen und mit beiseite gelegtem Basilikum garnieren.

Hinweis:

Bei bestimmten Krankheitsbildern empfiehlt es sich, das Spiegelei wegzulassen (s.u.)

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.01.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen