

Voller Magen, flacher Bauch

Es gibt nur wenige Lebensmittel, die in geballter Form so viele Nährstoffe enthalten wie Eier. Aber sie können auch ganz schnell langweilig werden. Wir bringen Abwechslung auf den Tisch



Pochierte Eier mit Chorizo-Marmelade

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Thymian
- ¼ TL Piment
- 1 TL geräucherte Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml Balsamico
- 1 EL Rübensirup
- 2 EL passierte Tomaten
- 200 g Chorizo
- etwas Salz
- 4 Eier
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- 4 Scheiben Sauerteigbrot

Zubereitung

1. Für Marmelade Zwiebel hacken, mit Knoblauch, Gewürzen und Öl in einer Pfanne erhitzen. 30 Milliliter Balsamico, Rübensirup und passierte Tomaten sowie fein gewürfelte Chorizo dazugeben. Das Ganze 30 Minuten köcheln lassen.
2. Im kleinen Topf Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, restlichen Essig und Salz hinzufügen. Mit dem Schneebesen aufschäumen. Dann ein Ei in eine Tasse aufschlagen und in

das Wasser geben. 3,5 Minuten ziehen lassen, Vorgang mit den anderen Eiern wiederholen.

3. Die Avocado würfeln, mit einem Spritzer Zitronensaft sowie je einer Prise Pfeffer und Salz würzen, auf getoastetes Sauerteigbrot legen. Die Chorizo-Marmelade darübergeben, die Eier obendrauf.

Nährwerte pro Portion
590 Kalorien
40 g Fett
32 g Kohlenhydrate
22 g Eiweiß



Frittata mit Bohnen und Käse

Zutaten

für 2 Portionen

- 150 g Ackerbohnen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 350 g Gemüse (etwa Spinat, Paprika, Spargel)
- 6 Eier
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 50 g Pecorino, gerieben

Zubereitung

1. Die Bohnen in kochend Wasser 3 bis 5 Minuten blanchieren, dann abgießen und die Schale entfernen.
2. Zwiebel in einer Pfanne anbraten, Bohnen und klein geschnittenes Gemüse hinzufügen,

anschließend alles 4 Minuten erhitzen.

3. Die Eier mit der Petersilie, Pecorino sowie Salz und Pfeffer vermengen.

4. Eirmischung in die Pfanne geben, weitere 10 Minuten erhitzen. Wenn die Frittata abgekühlt ist, kannst du sie in handliche Ecken schneiden, die du als proteinreichen Snack überallhin mitnehmen kannst. Guten Appetit!

Nährwerte pro Portion

380 Kalorien
26 g Fett
11 g Kohlenhydrate
26 g Eiweiß



vegetarisch glutenfrei laktosefrei

Artikel Ansicht