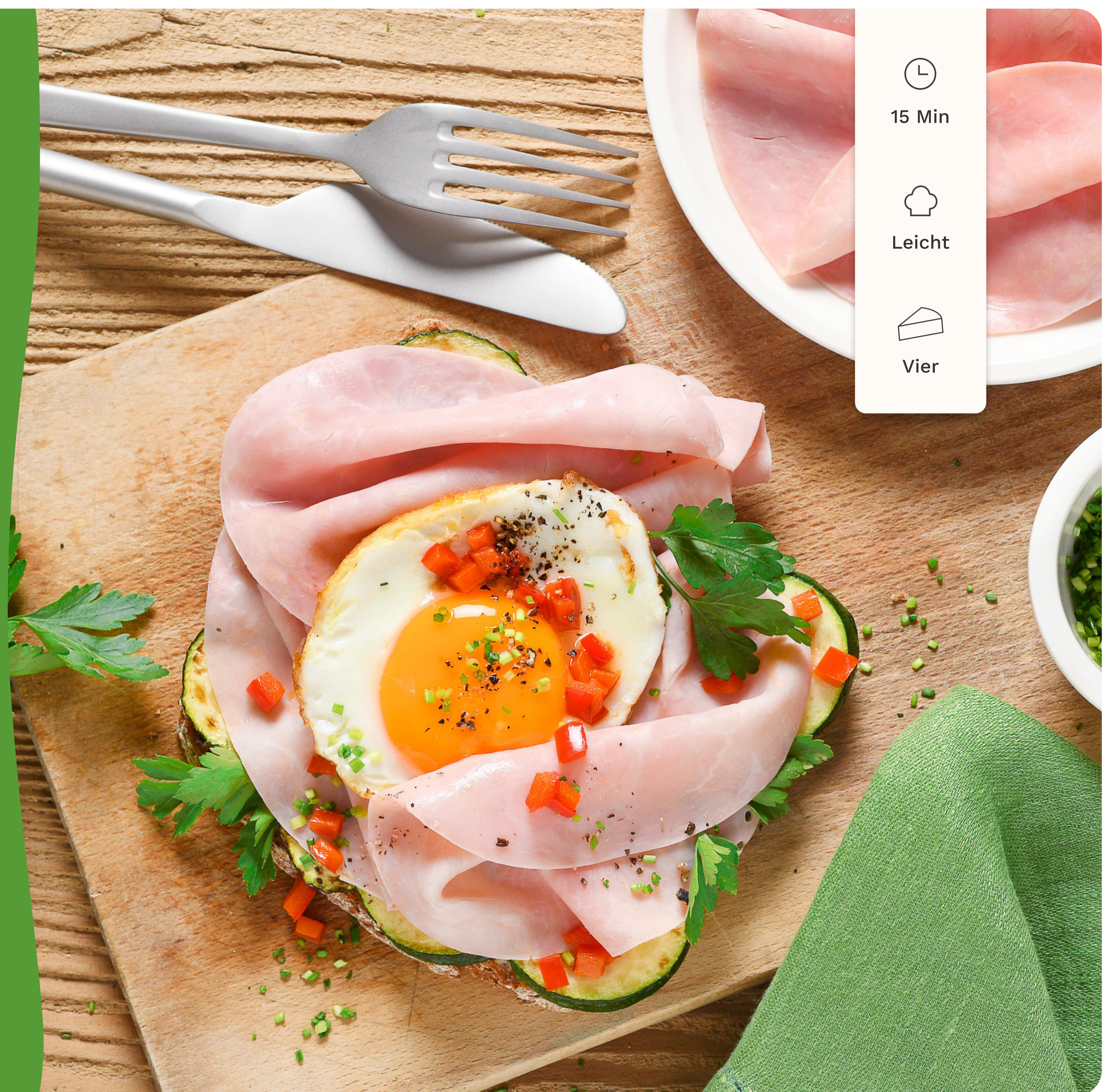


# Strammer Max mit Saftschinken

Unwiderstehlich würziger Saftschinken auf goldbraun gebratenen Zucchinischeiben und herzhaftem Roggenvollkornbrot, vollendet mit einem perfekt gebratenen Spiegelei und schmackhafter Paprika – eine Neuauflage des Klassikers für echte Gourmets. Super schnell zubereitet und mit Petersilie und Gewürzen abgerundet, ist der Strammer Max die ideale Stärkung zu jeder Tageszeit.



15 Min

Leicht

Vier

## Zutaten

200 g Herta Saftschinken  
4 Eier (Gr. M)

### GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

6 Scheiben Roggenvollkornbrot (je 50 g)

### OBST & GEMÜSE

1 rote Paprikaschote (200 g)  
500 g Zucchini

### ÖL & ESSIG

3 EL Olivenöl

### GEWÜRZE

4 Stängel Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
Salz

## Anleitung

### 1. SCHRITT

**1 rote Paprikaschote** vierteln, putzen, abspülen und in kleine Würfel schneiden. **500 g Zucchini** abspülen und die Enden abschneiden. Die **Zucchini** in Scheiben schneiden.

### 2. SCHRITT

**4 Stängel Petersilie** und **½ Bund Schnittlauch** abspülen und trockentupfen. **Petersilienblätter** abzupfen. **Schnittlauch** in Röllchen schneiden.

### 3. SCHRITT

Pro Portion **1 ganze** und **½ Scheibe Roggenvollkornbrot** aneinanderlegen.

### 4. SCHRITT

**2 Esslöffel Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Die **Zucchinischeiben** darin von beiden Seiten goldbraun braten und salzen. **Zucchini** auf die **Brotscheiben** verteilen.

### 5. SCHRITT

Die **Paprikawürfel** in der Bratpfanne kurz anbraten und herausnehmen. **1 Esslöffel Olivenöl** in der Pfanne erhitzen. **4 Eier (Gr. M)** aufschlagen und als Spiegeleier braten.

### 6. SCHRITT

**200 g Herta Saftschinken** und die **Petersilienblätter** auf die belegten Brote verteilen. Die **Spiegeleier** auf den **Schinken** legen und mit **Salz, Pfeffer, Paprikawürfeln** und **Schnittlauch** bestreuen.

GUTEN APPETIT

## Nährwerte pro Portion

Energie	388 kcal / 1632 kJ
Fett	15 g
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	8 g