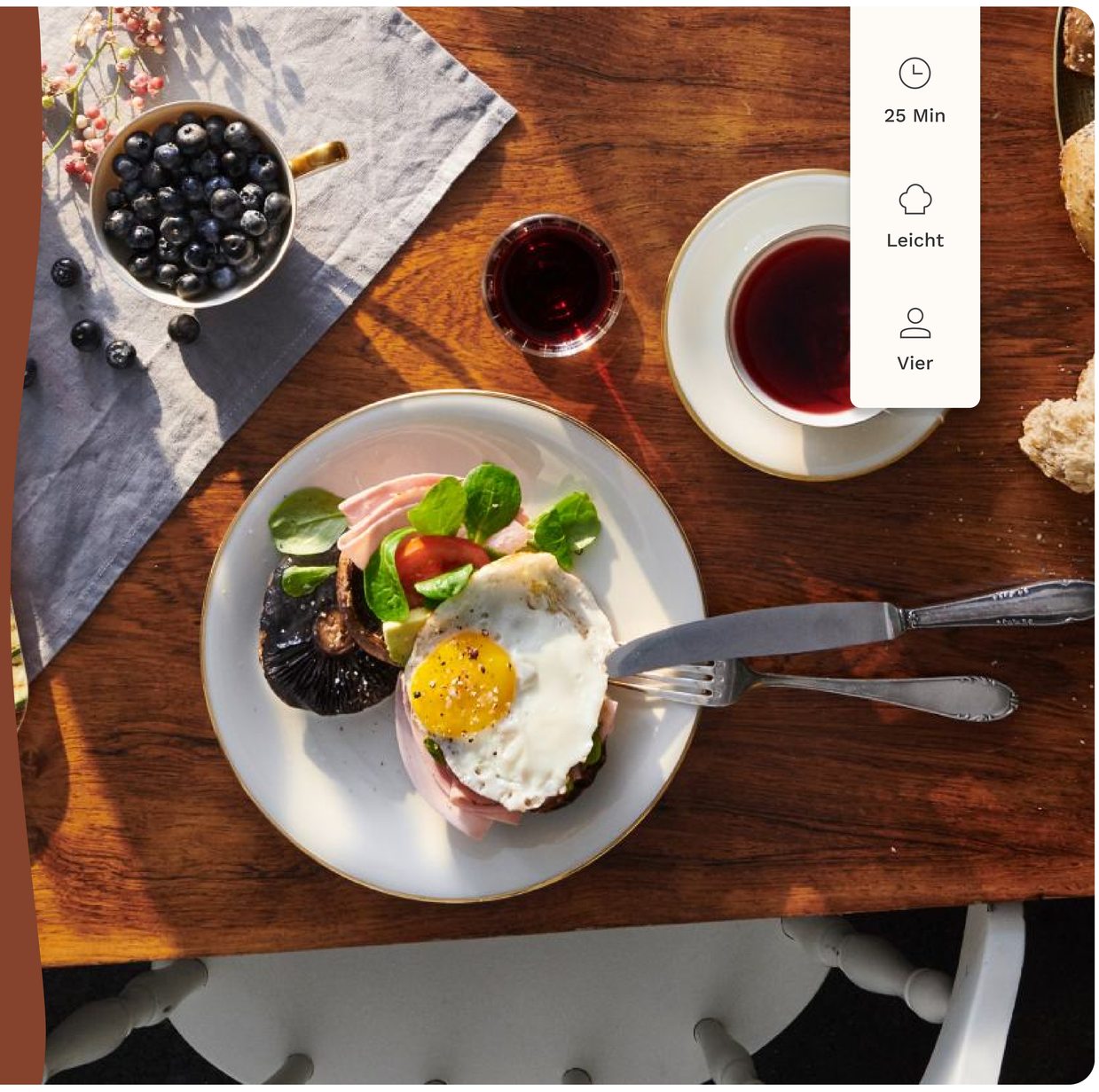
Belegte Portobello-Pilze

Wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß – so schmeckt bewusster Genuss direkt aus der eigenen Küche. Aromatische Portobello-Pilze, cremige Avocado und würziger Herta Grillschinken machen dein Frühstück zum Highlight für Genießer. Schnell zubereitet ist es das perfekte Rezept für einen energiereichen Tag.



25 Min

Leicht

Vier

Zutaten

80 g Herta Grillschinken
4 Eier (M)

OBST & GEMÜSE

4 Portobello-Pilze
125 g Avocado (ca. 1/2 Avocado)
1 Tomate
1 Handvoll Feldsalat

GEWÜRZE

Salz
Pfeffer

ÖL & ESSIG

1 TL Olivenöl

Anleitung

1. SCHRITT

Die **Pilz-Stiele** abtrennen und ohne Fett in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten grillen, bis sie weich sind. **125 g Avocado** schälen und in dünne Spalten schneiden. Eine **Tomate** waschen, trocknen und in Scheiben teilen.

2. SCHRITT

Spiegeleier in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit **1 TL Olivenöl** anbraten.

3. SCHRITT

Die Pilze auf Tellern anrichten und eine **Handvoll Feldsalat**, **Avocadostreifen** und **Tomatenscheiben** drapieren. **Zwei Scheiben Herta Grillschinken** zusammenklappen und ebenfalls auf die Pilze legen. Mit den Spiegeleiern abschließen und nach Belieben noch mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	594 kj / 143 kcal
Fett	4,0 g
Kohlenhydrate	19,5 g
Eiweiß	6,7 g