















Eier - Käse - Toast

Zutaten

4	Eier
4	Tomaten
4 Scheiben	Käse
4 Scheiben	Vollkornbrot
1 El.	Butter
1 Msp.	Pfeffer und Salz
1 El.	Schnittlauchröllchen
einige	Paprikastreifen



Zubereitung

-  Eier in kaltes Wasser einlegen und vorsichtig zum Kochen bringen. 10 Minuten köcheln lassen.
-  Eier mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen.
-  Eier in gleichmäßige Scheiben schneiden.
-  Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen, in Scheiben schneiden
-  Backröhre auf 220° C vorheizen.
-  Vollkornbrot in Scheiben schneiden und 1 Minute im Backofen rösten.
-  Mit etwas Butter bestreichen.
-  Ei- und Tomatenscheiben auf der Brotscheibe abwechselnd anordnen.
-  Mit wenig Salz und Pfeffer jede Lage würzen.
-  Mit Käsescheiben abdecken.
-  Belegte Toastbrote auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech geben.
-  In der Backröhre auf der mittleren Schiene bei 200° überbacken bis der Käse zu schmelzen beginnt.

- Tipp:** - Toast vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen und Paprikastreifen verzieren.
- Toast heiß zu Tisch bringen.
- Dazu ein Glas Milch oder Kräutertee.