

Rührei mit Tomaten, Bacon, Pancakes, Porridge, Saft

Für zwei Personen

Für die Pancakes:

2 Tassen Mehl	1 Päckchen Backpulver	500 ml Buttermilch
2 Eier	60 g Butter	1 EL Pflanzenöl
2 TL Zucker	1 TL Salz	25 ml Ahornsirup
1 Banane		

Für das Porridge:

500 ml Milch	150 g zarte Haferflocken	50 g Nussmischung
1 Banane	50 g Heidelbeeren	50 g Himbeeren
3 Erdbeeren	1 TL Salz	

Für Rührei und Bacon:

3 Eier	1 EL Butter	1 Bund Schnittlauch
2 Tomaten	3 Streifen Bacon	Salz, Pfeffer

Für den Saft:

2 Karotten	1 Apfel	1 Orange
------------	---------	----------

Für die Pancakes:

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Kuhle in der Mitte formen und die geschmolzene Butter, Buttermilch und Eier untermischen. Pfanne mit Öl bestreichen und 1 Kelle voll Teig in die Mitte geben. Pancake von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Ahornsirup süßen und Bananenscheiben garnieren.

Für das Porridge:

Milch in einem kleinen Topf erwärmen und salzen. Haferflocken hinzugeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren und weiter einköcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist. Wenn das Porridge zu trocken wird, noch etwas Milch nachgießen.

Porridge in einer Schüssel anrichten. Die Beeren waschen und trockentupfen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Beeren und Banane gemeinsam mit der Nussmischung auf dem Porridge verteilen.

Für Rührei und Bacon:

Eier in einer Schüssel verquirlen und salzen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen und Eier in der Pfanne unter Rühren garen. Schnittlauch darüber streuen.

Tomaten waschen, grün entfernen und halbieren. Bacon auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 10 Minuten backen.

Für den Saft:

Karotte und Orange schälen, Apfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. In den Entsafter geben und in einem Glas zum Frühstück reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Susanne Wehr am 04. Juli 2018