

Das perfekte Spiegelei

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

1 Ei
1 Teelöffel Butter
1 Prise(n) Salz

Was gibt es zum Frühstück Schöneres als ein perfektes Spiegelei? Hier verrät unser Kochlehrer Bastian Falkenroth, wie es gelingt.

- 1 -

Pfannenboden mit Butter einreiben und auf mittlere Stufe erhitzen.

- 2 -

Prise Salz in die Pfanne geben.

- 3 -

Das Ei in der Mitte aufschlagen, dann kurz über dem Pfannenboden in zwei Hälften aufbrechen und in die Pfanne gleiten lassen. Mit dem Pfannenwender in Form bringen.

- 4 -

Hitze reduzieren und das Ei garen lassen, bis das Eiweiß die gewünschte Konsistenz hat.

- 5 -

Bei Bedarf das Ei wenden und kurze Zeit auf der anderen Seite anbraten, um das Eigelb fester werden zu lassen.