

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



*Ach du dickes Ei!*

23 IDEEN RUND UMS EI

Ein Sonntag ohne Frühstücksei ist für dich kein richtiger Sonntag? Und wenn du ehrlich bist, dann könntest du dir eigentlich jeden Tag ein Sonntagei gönnen? Du bist nicht allein. Es gibt ihn - den Club der Eier-Liebhaber. Morgens, abends, gebraten, gebacken, pochiert oder gekocht - so ein Ei macht einfach immer glücklich. Deswegen haben wir für dich gleich 23 neue Ideen, wie du dein Ei von Montag bis Sonntag genießen kannst.

### Bi Bim Bap

Bi Bim Bap ist Soulfood auf Koreanisch. Denn rein kommt, was dir gefällt. Immerhin heißt Bi Bim Bap so viel wie "Reis mischen" - und da gibt es eben keine Regeln. Tanja von den Foodistas mixt in ihrer Schale deswegen Reis mit Karotten, Pak Choi, Frühlingszwiebeln und einem Spiegelei. [Zum Rezept](#)



[Bi Bim Bap](#) © Foodistas

### Ei im Glas mit Dinkelbrötchen und Bircher Müsli

Am Wochenende hat das Käsebrot mal Pause. Denn dann gibt es Frühstück von der feinen Sorte - und alles selbstgemacht. Mit warmen Dinkelbrötchen frisch aus dem Ofen und Bircher Müsli, bei dem du genau weißt, was drinsteckt. Und natürlich Ei: im Glas mit gerösteten Brotwürfeln, Speck und Schnittlauch. [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Ei im Glam it Dinkelbrötchen und Bircher Müsli © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Eier-Muffins

Sandra hat die ultimativen Eier-Allrounder für dich: Brunch, Picknick, Party, der "Einfach-mal--o-zwischendurch-Snack" - mit den kleinen Muffins liegst du eigentlich immer richtig. Übrigens: Sandra verrät auch ihre Geheimzutat für den Geschmackswumms - Sambal Oelek. Dankeschön! [Zum Rezept](#)



Eier-Muffins © Sandra Cetin | Hase im Glück

### Eggs Frédéric mit geräuchertem Wildlachs und pochiertem Ei

Es sieht hübsch aus, der Name klingt auch noch ganz zauberhaft - da muss doch ein Haken sein? Vielleicht deine Angst, selbst ein Ei zu pochieren? Dabei ist es einfacher als du denkst. Denise gibt dir ein paar Tipps an die Hand, damit dein Ei so perfekt aussieht wie ihres. Und natürlich auch so schmeckt! [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Eggs Frédéric © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Frittierte Frühstückseier

Hinter dieser knusprig frittierten Hülle versteckt sich eine Offenbahrung: Köstliche, cremige Frühstückseier. [Zum Rezept](#)



Frittierte Frühstückseier

### Fruchtiges Eiersalat-Sandwich

Bei Jasmin gibt's einfach 2 in 1. Brot mit Ei - nur eben mit Eiersalat. Und der kommt dank Mandarinen besonders leicht und spritzig daher. So macht man also einen Sattmacher, der gar nicht schwer schmeckt. [Zum Rezept](#)



Fruchtiges Eiersalat-Sandwich © Jasmin Krause | KüchenDeern

### Ab ins Loch! Frühstücksei im Bagel

Wenig Aufwand, großer Effekt: Wieso nicht einfach dein Ei in einem Bagel garen? Eine hübsche Idee für deinen nächsten Sonntagsbrunch. [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Ab ins Loch! Frühstücksei im Bagel

### Gefülltes Omelett mit Salat, Mozzarella und Walnüssen

Omelett zum Frühstück geht immer. Was aber, wenn es dich auch abends nach der Eierspeise lüstet? Dann mach noch ein bisschen Salat dazu, mit Mozzarella und Walnüssen, und schon hast du ein Feierabend-Gericht. Aber weil Beilagensalat ja jeder kann, kommt er bei Daniela kurzerhand ins Omelett statt daneben. [Zum Rezept](#)



Gefülltes Omelett © Daniela Luginsland | ulla trulla backt und bastelt

### Egg Salad Bagel Sandwich

Manchmal muss man sich einfach etwas gönnen - zum Beispiel einen richtig guten Bagel. Nicht mit Käse und Schinken oder Mozzarella und Tomate. Sondern mit Avocado, Salat, Sprossen, Schnittlauch, Bacon und Eiersalat. Und zwar Eiersalat mit selbstgemachtem Mango-Chutney. So macht es jedenfalls Simone und die Idee ist richtig gut. [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Egg Salad Bagel Sandwich © Simone Filipowsky | S-Küche

### Shakshuka mit pochierten Eiern

Wenn du abends Lust auf Comfort Food hast, aber Kohlenhydrate lieber weglassen möchtest, dann solltest du dir ein Shakshuka zusammenrühren. Eine Pfanne mit Aroma pur. Tomaten, Paprika, Chili und viele, viele Kräuter und Gewürze. Und dazu, na klar, pochiertes Ei. [Zum Rezept](#)



Shakshuka mit pochierten Eiern © Rafik Halabi | Bistro

Badia

### Croissant, Bacon und Ei: "All in One"

#### Frühstücksecken

Einmal alles, bitte! Kriegst du bei Stephanie. Croissant-Teig, Ei, Crème fraîche und Speck werden direkt zusammen im Ofen gebacken, sodass du am Ende knusprige, handliche Ecken hast, bei denen nichts herunterfällt. So einfach, so gut. [Zum Rezept](#)



Croissant, Bacon und Ei: "All in One" Frühstücksecken © Stephanie Just | Meine Küchenschlacht

### Deftiges Porridge mit pochiertem Ei und Sauce

#### Hollandaise

Du glaubst, dass Porridge immer süß schmecken sollte? Bitteschön, hier hast du den Gegenbeweis: Zusammen mit Ei und Sauce Hollandaise machst du dein Porridge im Nu zu einem deftigen "Frühstück-Deluxe". [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Deftiges Porridge mit pochiertem Ei und Sauce Hollandaise

### **Brotzeit mit Ziegenkäse, Avocado und Spiegelei**

Falls du doch lieber stapeln möchtest, dann mach es wie Kaja. Erst eine Scheibe geröstetes Brot und darauf Avocado drapieren. Darüber nehmen Ziegenkäse und Spiegelei Platz, um dann von getrockneten Tomaten und Walnüssen garniert zu werden. Noch ein paar Tropfen Olivenöl, ein wenig würzen und fertig ist die Brotzeit. [Zum Rezept](#)



Brotzeit mit Ziegenkäse und Spiegelei © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### **Croque Madame mit pochiertem Ei**

Kochschinken und Emmentaler kannst du im Schrank lassen, bei den Foodistas gibt es Croque Madame von der feinen Sorte. Und zwar mit rauchigem Lachs, würzigem Gruyère und knackigem Blattspinat. Und selbst das Ei

kommt nicht klassisch als Spiegelei obendrauf, sondern pochiert. [Zum Rezept](#)



Croque Madame mit pochiertem Ei © Foodistas

### **Eiersalat**

Er ist der Klassiker, der in keiner Eier-Runde fehlen darf: der Eiersalat. Und deswegen hat Yvonne auch eine klassische Variante parat, mit der man immer richtig liegt. Und zwar mit Senf, Gewürzgurken und Mayonnaise. Genauso wie es sein muss. [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Eiersalat © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

### Knusprige Roastbeef-Tartes mit Brie und Ei

Was du für ein perfektes Frühstück brauchst? Klar, Kaffee. Aber noch viel wichtiger: Senf, mild-schmelzenden Brie, rosafarbenes Roastbeef und ein Spiegelei. [Zum Rezept](#)



Knusprige Roastbeef-Tartes mit Brie und Ei

### Pochiertes Ei Sous Vide mit Gemüsepfannkuchen

Lust auf etwas Besonderes? Dann sind diese Gemüsepfannkuchen mit pochierem Ei genau das Richtige für dich. Das Beste daran: Mit einem Sous-Vide-Garer hast du automatisch eine Geling-Garantie für dein perfektes Frühstücksei. [Zum Rezept](#)



Pochiertes Ei Sous Vide mit Gemüsepfannkuchen

### Tortilla de Patatas - spanisches Kartoffelomelett

Wie du dir die Sonne Spaniens auf den Teller holst? Mit Kartoffeln, Eiern, Tomate und Knoblauch. Ein paar andere Zutaten sind auch noch dabei. Wichtig ist nur: Alles kommt in eine Pfanne und am Ende hast du ein Omelett, das nach Urlaub schmeckt. [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Spanisches Kartoffelomelett © Ela | Transglobal Pan Party

### Eier-Brötchen mit Bärlauchcreme

Statt Ei auf Brot gibt es bei Irina Ei im Brot - im Brötchen um genau zu sein. Damit beim Backen kein Malheur passiert, werden die Eier kurz vorgekocht. Butter fürs Brötchen brauchst du übrigens nicht, stattdessen solltest du dir Irinas frische Bärlauchcreme mit Avocado, Crème fraîche und Frischkäse anrühren. [Zum Rezept](#)



Eier-Brötchen mit Bärlauchcreme © Irina Lauterbach | lecker macht laune

### Knusprige Rühreirollen mit Sour-Cream-Dip

Hier hat sich goldgelbes Rührei mit würzigem Käse in kleinen Teigtäschchen versteckt. Zusammen mit kühler Sour Cream ergeben sie einen kleinen, leckeren Snack - für zwischendurch, für den Brunch, für die Party, ... [Zum Rezept](#)



## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Knusprige Rühreirollen mit Sour-Cream-Dip

### Gefüllte Eier mit Jalapeno und Speck

Gefüllte Eier erleben ihr Comeback auf deinem Esstisch: Der einstige Party-Klassiker wird zum Frühstücks-Hit, wenn du ihn mit Jalapeno und Speck veredelst. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Eier mit Jalapeno und Speck

### Naturreisbowl mit Avocado und pochiertem Ei

Für das Mittagstief gibt es eine einfache Lösung: Superfood! Leichte Sattmacher, die voller Energie stecken und außerdem noch die nötige Portion Nährstoffe mitbringen. Catrin hat gleich drei für dich in einer Bowl vereint: Naturreis, Avocado und Ei. [Zum Rezept](#)



Naturreisbowl mit Avocado und Ei © Catrin Neumayer | CookingCatrin

### Balsamico-Rosenkohl mit Walnüssen, Speck und pochiertem Ei

Bei Katjas Rosenkohl werden selbst die größten Rosenkohlkritiker schwach. Denn der vermeintlich bittere Geschmack hat gar keine Chance. Die Röschen werden einfach kurzerhand mit würzigem Speck angebraten, Balsamico abgelöscht und Honig verfeinert. Grandios. Dazu knackige Walnüsse und ein feines pochiertes Ei. [Zum Rezept](#)

## Mehr als Frühstück! 23 Rezeptideen für Eier-Fans



Balsamico-Rosenkohl mit pochiertem Ei © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase