

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen



Die Sonne geht auf, dein Wecker ist aus, aber dein Magen knurrt schon ganz fleißig vor sich hin? Na dann mal raus aus den Kissen und packe deinen Koffer. Es geht einmal rund um die Welt und du nimmst aus jedem Land dein Lieblingsfrühstück mit. Du bringst köstliche Egg Hoppers aus Sri Lanka mit und lernst auf deiner Reise, dass dort Pfannkuchen mit einem Spiegelei serviert werden. In Südafrika sind gezopfte Kuchen der große Renner, in Russland Pfannkuchen, die wie fluffige Käsekuchen schmecken und in Bayern Weißwürste, die nur vor 12 Uhr serviert werden. Wenn du aber lieber sofort mit dem Frühstück beginnen möchtest, haben wir für dich schon einmal 32 Frühstücksideen aus aller Welt gesammelt.

Herzhaftes aus der Pfanne

English Breakfast: Würstchen, Baked Beans und pochierte Eier

Die Briten lieben es heiß und deftig. Bohnen, Tomatensauce, Würstchen und Spiegeleier – das ist mal ein äußerst nahrhafter Start in den Tag. Noch einen Tee mit einem Schuss Milch dazu und du fühlst dich wie in London. [Zum Rezept](#)



English Breakfast: Würstchen, Baked Beans und pochierte Eier

Shakshuka all'arrabiata – Eier in pikanter Tomatensauce

Shakshuka ist ein Klassiker der Levante und bestens geeignet um den Tag gut gestärkt anzugehen. Shakshuka lässt sich auch prima abwandeln und erhält dadurch nochmal eine andere Geschmacksdimension. Entdecke hier eine reichhaltige Variante mit gewürfeltem Speck. [Zum Rezept](#)



Shakshuka all'arrabiata – Eier in pikanter Tomatensauce

Egg Hoppers

Die Menschen in Sri Lanka konnten sich nicht entscheiden, ob es zum Frühstück Pfannkuchen oder

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen

Spiegelei geben soll und entwickelten kurzerhand diese köstlich würzigen Egg Hoppers: Pfannkuchen meets Spiegelei. [Zum Rezept](#)



Egg Hoppers – Spiegelei trifft Pfannkuchen

Zwiebelsuppe mal anders: Französischer Zwiebel-Brot-Auflauf

Du bist ein Langschläfer? Super, dann ist dieser französische Zwiebel-Brot-Auflauf dein Ass im Schlafrock. In Sherry karamellierte Zwiebeln und herzhaft eingelegtes Brot werden getoppt von kräftigem Gruyère und bringen dich munter in den Tag. [Zum Rezept](#)



Zwiebelsuppe mal anders: Französischer Zwiebel-Brot-Auflauf

Müsli & Co.

Süßer Couscous mit frischen Beeren und Ahornsirup

Jeden Tag Müsli ist irgendwann auch mal langweilig. Versuche stattdessen diesen süßen Couscous mit frischen Beeren und Ahornsirup. Oder lasse deiner Fantasie freien Lauf und gib noch ein paar Mandeln oder Walnüsse dazu. [Zum Rezept](#)



Süßer Couscous mit frischen Beeren und Ahornsirup

Porridge: So einfach bereitest du das Sattmacher-Frühstück zu

Gönn dir mal eine Abwechslung von Körnerbrötchen und Aufschnitt und bereite dir ein leckeres und sättigendes Porridge zu. Die Köstlichkeit aus England kannst du ganz nach Belieben mit frischen Beeren, cremigem Mandelmus und Chia-Samen aufpeppen. [Zum Rezept](#)



Porridge: So einfach bereitest du das Sattmacher-Frühstück zu

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen

Bircher Müsli

Du kennst Bircher Müsli bisher nur aus dem Kühlregal? Na dann wird es mal Zeit, das Müsli aus der Schweiz selbst zusammenzustellen. Spare dir also die vielen künstlichen Aromastoffe und Zutaten, die in einem gesunden Frühstück nichts verloren haben, denn eigentlich brauchst du nur 5 Zutaten. [Zum Rezept](#)



[Fixes Frühstück: So mixt du dir ein Original Bircher Müsli](#)

Syrniki: russische Hüttenkäse Pfannkuchen

Pfannkuchen, die wie ein cremiger Käsekuchen schmecken? In Russland gibt es diese fantastisch fluffigen Syrniki aus Hüttenkäse zum Frühstück. Mit einem Klecks saurer Sahne und karamellisierten Beeren serviert, versüßt du deinen Lieben den Tag. [Zum Rezept](#)



[Syrniki: russische Hüttenkäse-Pfannkuchen](#)

Pfannkuchen aus aller Welt

American Pancakes

Der Klassiker aus den USA: American Pancakes sind kleiner und dank Backpulver dicker als das deutsche Pendant. Staple sie zu Türmen und drehe den Ahornsirup-Hahn voll auf. [Zum Rezept](#)



[American Pancakes](#)

Herzhafte Dutch-Babies

Hier ist für jeden was dabei. Egal, ob du dein Dutch Baby mit Spiegelei und Bacon, mit Avocado und Schinken oder mit Lachs und Creme fraîche magst – mit den Pfannkuchen aus dem Ofen werden alle Sonderwünsche am Frühstückstisch erfüllt. [Zum Rezept](#)



[Herzhafte Dutch Babies](#)

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen

Hottokōki. Japanische Pfannkuchen

Hottokōki ist die japanische Antwort auf American Pancakes. Der Unterschied? Sie sind etwas dicker, fluffiger und einen Tick süßer. Toppe sie noch nach Lust und Laune mit zum Beispiel Mascarpone und frischen Beeren. [Zum Rezept](#)



[Es gibt Hottokōki! Besonders luftige, japanische Pfannkuchen](#)

Ei, Ei und noch mehr Ei

Persische Frittata mit Lauch und Kräutern

Diese Frittata könnte man auch das Frühstück der 1000 Gewürze und Aromen nennen. Wieso? Na schau doch mal auf die Zutatenliste. Und wenn du die Eiermasse in die Pfanne gibst und sich der Duft entfaltet, bist du für einige Zeit auf Orientreise. [Zum Rezept](#)



[Persische Frittata mit Lauch und Kräutern](#)

Vietnamesisches Omelett mit Hoisin-Füllung

Ein Hauch Kurkuma, ein Schuss Kokosmilch und fertig ist dein strahlend gelbes Omelett. Aber halt! Da fehlt ja noch die leckere Füllung mit Garnelen, Bacon, Sprossen und Hoisin-Sauce. Fertig ist die vietnamesische Eierspeise. [Zum Rezept](#)



[Vietnamesisches Omelett mit Hoisin-Garnelen-Füllung](#)

Kimchi Omelett mit Sriracha Sirup und Champignons

Omelett auf Koreanisch – durch den eingelegten Chinakohl und die Sriracha-Sauce wird es herrlich würzig und leicht scharf. So hast du Omelett vermutlich noch nie gegessen. [Zum Rezept](#)



[Kimchi Omelett mit Sriracha Sirup und Champignons](#)

Frühstück auf mexikanisch: Herzhafte Breakfast Tacos

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen

mit Rührei

Du magst es morgens herzhaft? Du magst Rührei und krossen Bacon? Und du magst mexikanisches Essen? Bingo! Hier kommt dein Traumfrühstück – alles, was gut ist, eingeklappt in einer Tortilla. [Zum Rezept](#)



Frühstück auf mexikanisch: Herzhafte Breakfast Tacos mit Rührei

Atsuyaki Tamago

Ein einfaches Omelett kommt den Japanern nicht einfach so auf den Tisch. Hier wird das Ei zu einem Block aufgerollt – nicht zu rund und nicht zu eckig. Für den besonderen Geschmack sorgt dann die japanische Mayonnaise. [Zum Rezept](#)



Atsuyaki Tamago: japanisches Omelett

Frühstück to go

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

Frühstück aus Holland: Hagelslag

In Holland regnet es zum Frühstück viele Streusel in allen erdenklichen Farben und Formen aufs Brot. Lass deiner Fantasie freien Lauf und werde kreativ – nimmst du Butter, Nougatcreme oder Erdnussbutter als Unterlage für das bunte Spektakel? [Zum Rezept](#)



Frühstück aus Holland: Bunte Hagelslag-Brote

Frühstücks-Calzone mit Ei und Mozzarella

Frühstück to go auf Italienisch: Leckerer Ei, krosser Speck und würziger Parmesan, fein eingepackt in Hefeteig, lassen deinem Frühstückshunger auch unterwegs keine Chance. [Zum Rezept](#)



Frühstücks-Calzone mit Ei und Mozzarella

New York Breakfast Bagel

Hier kommt deine fette Portion New York. Mit diesem

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen

üppig belegten Bagel mit einer samtigen Creme aus Frischkäse, Avocado und Pinienkernen, Spiegeleiern, Bacon und Cheddar startest du auf jeden Fall gut gesättigt und zufrieden in den Tag. Magenknurren gibt es nur beim Betrachten. [Zum Rezept](#)



[New York Breakfast Bagel](#)

Koeksisters - frittiertes Zopfchen aus Südafrika

Gezopft, frittiert und in Ingwer-Zuckersirup getränkt. Die südafrikanischen Koeksisters aus Maismehl machen einiges mit, bevor sie angeknabbert werden können. Aber, es lohnt sich allemal. Sie schmecken wie eine Mischung aus Donut und Churro mit einem Hauch Ingwer – einfach göttlich! [Zum Rezept](#)



[Koeksisters: frittiertes Zopfchen aus Südafrika](#)

Frühstücks-Quesadillas

Stell dir deinen Wecker ruhig auf ein paar Minuten später

und gönne dir noch etwas Schlaf. Die leckeren Quesadillas hast du ja gestern Abend noch schnell vorbereitet und kannst sie direkt aufwärmen und verputzen. [Zum Rezept](#)



[Heute vorbereiten, morgen genießen: Frühstück-Quesadilla](#)

Frisch gebacken

Franzbrötchen – das Original aus Hamburg

Für alle Nordlichter und Hamburg-Fans – oder einfach für alle, die gerne gut essen. Franzbrötchen gibt es in der richtigen Qualität natürlich nur in Hamburg – oder eben in deiner eigenen Küche. Mit der Schritt für Schritt Anleitung verraten wir dir, wie es geht. [Zum Rezept](#)



[Franzbrötchen – das Original aus Hamburg](#)

Kardemummabullar - Schwedische Kardamomschnecken

Frisch aus dem Ofen und lauwarm genossen sind diese

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen

wunderschönen schwedischen Kardamomschnecken
buttrig und fluffig wie eine warme, aromatische Wolke im
Mund. [Zum Rezept](#)



Kardemummabullar: Schwedische Kardamomschnecken

Kouign-amann: Kleine Butterkuchen aus der Bretagne

So märchenhaft der Name klingt, so traumhaft
schmecken diese kleinen Butterkuchlein mit der
karamellisierten Kruste und so schön frühstückt man in
der Bretagne. [Zum Rezept](#)



Kouign-amann: Kleine Butterkuchen aus der Bretagne

Belgische Waffeln – So backst du knusprige belgische Waffeln

Zum Verrücktwerden gut. Die Belgier haben die Kunst
der Waffeln perfektioniert. Knusprig, süß und herrlich
fluffig – mach Platz für die Königin der Waffeln. [Zum
Rezept](#)



So backst du knusprige belgische Waffeln

Sonntags-Dinkel-Roggen-Brötchen

Wenn du schon immer mal deine eigenen Brötchen
backen wolltest, dann ist jetzt dein Moment gekommen.
Diese leckeren Dinkel-Roggen-Brötchen schmecken
übrigens nicht nur an Sonntagen. [Zum Rezept](#)



Sonntags-Dinkel-Roggen-Brötchen

Cruffins

Croissant meets Muffin. Was gibt es morgens schöneres
als frisch gebackenes, luftiges Gebäck? Eben, nichts!
Diese Cruffins sind mit einer orangigen Zimt-Zucker-
-Mischung gefüllt und sind dank Fertig-Blätterteig auch
ruckzuck gemacht. [Zum Rezept](#)

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen



Cruffins mit Zimt und Zucker: Guten-Morgen-Muffins

Cronuts

4 Uhr morgens in New York. Es gibt 250 Cronuts und hunderte hungrige Schleckermäuler stehen bereits Schlange. Da wird es sicher einige geben, die keinen dieser unglaublich leckeren Hybriden aus Croissant und Donut bekommen. Wie gut, dass du nicht anstehen musst – denn du machst deine Cronuts selbst. [Zum Rezept](#)



Cronuts – das Rezept

Südamerikanische Arepas

Venezolaner haben einen Joker für dich, wenn du morgens nicht unbedingt einen Fuß vor die Tür setzen willst. Diese leckeren Fladen aus vorgekochtem Maismehl sind im Nu fertig und noch schneller verputzt. [Zum Rezept](#)



Südamerikanische Arepas

Specials

Pho Bo – vietnamesische Nudelsuppe mit Rindfleisch

Suppe zum Frühstück? In Südostasien startet man tatsächlich sehr gern mit einer kräftigen Brühe, Nudeln und saftigem Fleisch in den Tag. Noch etwas Chili dazu und du kommst gestärkt in den Tag. [Zum Rezept](#)



Pho Bo – vietnamesische Nudelsuppe mit Rindfleisch

Schwedische Sandwich-Torte

Für alle Hobbyarchitekten ist diese schwedische Sandwich-Torte ein absoluter Traum. Türme dunkles Roggenbrot und schichte Lachs-Creme, Avocado-Creme und Rote-Bete-Dip dazwischen. Den krönenden Abschluss bilden dann die knackig-aromatischen Radieschensprossen. [Zum Rezept](#)

Zum Frühstück die Welt: 32 internationale Frühstücksideen



Schwedische Sandwich-Torte

Süßer Klassiker: Arme Ritter alias French Toast

Innen saftig und weich, außen knusprig und buttrig und natürlich immer mit einer Extraportion Zimt und Zucker. Gönn dir den Klassiker zum Frühstück. [Zum Rezept](#)



Süßer Klassiker: Arme Ritter alias French Toast