

## Frühstück mit Ei: 19 Ideen zum Brunch



Wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durch dein Schlafzimmer zieht, dann weißt du, dass Sonntag ist und es endlich wieder **Frühstück mit Ei** gibt. Die Tafel ist gedeckt, der Kaffee gekocht und die Familie versammelt. Kleine Frühstücksfreuden so weit das Auge reicht! Ein fluffiger Nusszopf, ein fruchtiger Smoothie und ein pochiertes Ei. Oder lieber ein **Spiegelei**? Ein **Omelett**? Ein **gekochtes Ei**? Wenn jeder Tag Sonntag wäre, würde es von Montag bis Freitag, Samstag und Sonntag Eier geben. Mal mit Avocado und Speck, mal mit Tomaten und Spinat. Aber sind wir mal ehrlich: Es gibt doch Schlimmeres als ein ausgiebiges Frühstück mit Ei?

### Das gekochte Ei

Wie magst du dein Frühstücksei am liebsten? Weich oder hart gekocht? Oder irgendetwas dazwischen? Mit diesen 9 Tipps zauberst du in wenigen Minuten das perfekte Frühstücksei. [Zur Anleitung](#)



### [Tipps für perfekt gekochte Eier](#)

#### (Fast) Klassischer Eiersalat

Besonders lecker auf einer gerösteten Scheibe Brot: Eiersalat - mit Frischkäse statt Mayonnaise. Schmeckt nicht nur oberlecker, sondern verleiht dem Mix aus hartgekochten Eiern, Gewürzgurken und Kapern eine extracremige Note. [Zum Rezept](#)



### [\(Fast\) Klassischer Eiersalat](#)

#### Avocado-Eiersalat deluxe

Wer braucht schon Mayonnaise, wenn er nussige, milde und super gesunde Avocado in den Eiersalat mixen kann? Kühler Joghurt für das leichte Dressing, feiner Schnittlauch für die Frische und als kleines Extra für

## Frühstück mit Ei: 19 Ideen zum Brunch

Genießer: knuspriger Speck. [Zum Rezept](#)



[Avocado-Eiersalat-ohne-Mayonnaise](#)

### Das pochierte Ei

Der heimliche Star unter den Eierspeisen, das pochierte Ei. Zugegeben - ein kleines bisschen Fingerspitzengefühl ist gefragt. Aber mit ein den richtigen Tipps und Tricks, ist das Pochiern ganz leicht. [Zur Anleitung](#)



[So gelingt das perfekt pochierte Ei](#)

### Deftiges Porridge mit pochiertem Ei und Sauce Hollandaise

Wer glaubt, Porridge schmeckt nur süß, der hat diese Variante noch nicht probiert. Unter die Haferflocken mischt sich grünes Pesto, obendrauf versammeln sich gekochter Schinken, Parmesan, Avocado und ein pochiertes Ei. Und für alle, die mehr wollen, ein Klecks Sauce Hollandaise. [Zum Rezept](#)



[Deftiges Porridge mit Ei und Sauce Hollandaise](#)

### Süßkartoffelwaffeln mit Avocado-Creme und pochiertem Ei

Waffeln zum Frühstück - nicht süß, sondern herzhaft. Mit einer zarten Avocado-Creme und einem pochiertem Ei. Das Besondere: Der Waffelteig. Süßkartoffeln verleihen ihm eine sonnengelbe Farbe und einen herrlich feinen Geschmack. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffelwaffeln mit Avocado-Creme und pochiertem Ei](#)

### Das Omelett

Warum das Omelett im Urlaub immer so gut schmeckt? Na, weil die Köche ganz genau wissen wie es geht. Das perfekte Omelett gart auf dem Teller nach. Heißt für dich: Glänzendes Omelett in der Pfanne zusammenklappen und auf den Teller geben. Noch mehr Tipps und Tricks gibt es hier: [Zur Anleitung](#)

## Frühstück mit Ei: 19 Ideen zum Brunch



Das perfekte Omelett

### Fluffiges 3-Käse-Omelett

Dieser 3-Käse-Hoch ist gar nicht frech, dafür unerschämter lecker. Die fluffig gebackene Eimasse wird mit cremiger Mascarpone, deftigem Cheddar und würzigem Parmesan verfeinert. Wenn so nicht der Käse-Himmel aussieht! Zum Rezept



Fluffiges Omelett mit dreierlei Käse

### Omelett-Muffins

Diese saftigen Omelett-Muffins machen sich prima auf deinem Frühstücksbuffet. Dank frischem Spinat und proteinreichem Quinoa halten die Häppchen lange satt und beugen dem berühmten Heißhunger am Nachmittag vor. Zum Rezept



Saftige Omelett-Muffins mit Spinat und Quinoa

### Omelett mit Pilzen - vegan

In dieses fluffige Omelett hat sich kein Hühnerei verirrt. Weicher Seidentofu und samtig-cremiger Hummus sorgen für eine luftig-lockere Konsistenz - Pilze, Tomaten und Spinat dazu und der Tag kann lecker beginnen. Zum Rezept



Veganes Omelett mit Pilzen

### Das Rührei

Cremig und weich. Oder locker, luftig, leicht. Aber nicht zu trocken. Das perfekte Rührei? Ein ganz schön großes Versprechen. Mit ein paar Tipps und Tricks bekommst du dein Rührei genau so hin, wie du es am liebsten magst. Zum Rezept

## Frühstück mit Ei: 19 Ideen zum Brunch



[Das perfekte Rührei](#)

**Knusprige Rühreirollen mit Käse und Sour-Cream-Dip**  
Achtung! Wie man unschwer sehen kann, hat sich ein goldgelbes Rührei mit würzigem Käse in kleinen Teigtäschchen versteckt, die zusammen mit kühler Sour Cream einen kleinen, leckeren Snack ergeben. [Zum Rezept](#)



[Knusprige Rühreirollen mit Käse und Sour Cream Dip](#)

### **Veganes Tofu-Rührei**

Ein Rührei ganz ohne tierische Produkte - dieses herzhaftes Frühstück kommt mit Tofu, Gemüse und exotischer Gewürzmischung daher und lässt Veganer jubeln. [Zum Rezept](#)



[Veganes Tofu-Rührei](#)

### **Veganes Rührei aus Kichererbsen**

Diese Kopie aus Kichererbsenmehl und Hefeflocken ist eher knusprig als cremig und für Veganer und Experimentierfreudige eine pikante Alternative zum klassischen Frühstücks-Ei. [Zum Rezept](#)



[Veganes Rührei aus Kichererbsen](#)

### **Fluffiges Rührei mit Speck und Spinat**

Luftiges Rührei, knusprige Speckwürfel und zarte Spinatblätter – perfekt für ein gemütliches Sonntagsfrühstück. Wenn dann noch frische Brötchen auf den Tisch kommen, steht ausgiebigem Schlemmen nichts mehr im Weg. [Zum Rezept](#)

## Frühstück mit Ei: 19 Ideen zum Brunch



Fluffiges-Rührei-mit-Speck-und-Spinat



Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

### Das Spiegelei

Das perfekt gebratene Spiegelei ist eine kleine Schönheitskönigin. Ja klar, Rührei ist fluffig, Omeletts sind dekadent und raffiniert, aber Spiegeleier mit ihrem sonnig-gelben Dotter und dem makellos glatten Weiß? Ein Traum! Zur Anleitung

### Gebackener Spinat mit Kirschtomaten und Spiegelei

Der Tag war lang und die Nacht kurz, dann darf es am nächsten Morgen gerne etwas deftiger sein. Spinat mit Spiegelei kennt (fast) jedes Kind. Wie wäre es mit einer erwachsenen Alternative ganz ohne Blubb, dafür mit leckerem Lauch, Chili und Parmesan? Zum Rezept



Spiegelei richtig zubereiten



Spiegelei auf Spinat und Kirschtomaten

### Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

Lust auf ein kleines Schlemmer-Frühstück mit feurigem Touch? Dieses knusprige Baguette mit Spiegelei und Avocado ist einfach zum Anbeißen! Ganz besonders, weil ein bisschen Sriracha für Extraschärfe sorgt. Zum Rezept

### Speck-Muffins

Im Handumdrehen auf dem Tisch! Hier springt das Frühstückstoast zusammen mit krossem Speck und einem Ei in die Muffinform und brutzelt 10-15 Minütchen im Ofen. Zum Rezept

## Frühstück mit Ei: 19 Ideen zum Brunch



Eier-Speck-Muffins © Rike Dittloff | Lykkelig