

Ei Ei Ei, was seh ich da! 19 Frühstücksideen mit Ei



Wenn der Duft von frisch gebackenem Brot durch dein Schlafzimmer zieht, dann weißt du, dass Sonntag ist. Der Frühstückstisch 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.

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

Ei Ei Ei, was seh ich da! 19 Frühstücksideen mit Ei

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](#)

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



[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](#)

Ei Ei Ei, was seh ich da! 19 Frühstücksideen mit Ei



Das perfekte Omelett

Fluffiges 3-Käse-Omelett

Dieser 3-Käse-Hoch ist gar nicht frech, dafür unverschämt 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 berüchtigten Heißhunger am Nachmittag vor. Zum Rezept



Saftige Omelett-Muffins mit Spinat und Quinoa

Veganes Omelett mit Pilzen

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

Ei Ei Ei, was seh ich da! 19 Frühstücksideen mit Ei



Das perfekte Rührei

Knusprige Rühreirollen mit Käse und Sour-Cream-Dip

Hier hat sich 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 herzhaft-frühstück kommt mit Tofu, Gemüse und exotischer Gewürzmischung daher und lässt Veganer jubeln. [Zum Rezept](#)



Veganes Tofu-Rührei

Veganes Rührei aus Kichererbsen

Veganes Rührei Nummer 2. Diese Kopie aus Kichererbsenmehl und Hefeflocken ist eher knusprig als cremig und für Veganer und Experimentierfreudige eine pikante Alternative zum klassischen Frühstücksei. [Zum Rezept](#)



Veganes Rührei aus Kichererbsen

Fluffiges Rührei mit Speck und Spinat

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

Ei Ei Ei, was seh ich da! 19 Frühstücksideen mit Ei



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. Hier findest du eine erwachsene 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, vorallem wenn ein bisschen Sriracha für Extraschärfe sorgt. Zum Rezept

Eier-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

Ei Ei Ei, was seh ich da! 19 Frühstücksideen mit Ei



Eier-Speck-Muffins © Rike Dittloff | Lykkelig