

Katerfrühstück: 13 süße und herzhafte Rezepte für den Morgen danach



Der Mund ist trocken, die Hand-Augen-Koordination lässt zu wünschen übrig und der Kopf ist schwer – klare Anzeichen für eine durchzechte Nacht mit dem ein oder anderen Gläschen zu viel. Was dir jetzt hilft, sind jede Menge Wasser und ein ausgiebiges Katerfrühstück. Damit dein Elektrolythaushalt wieder ins Gleichgewicht kommt, haben unsere Blogger alles Wichtige bedacht: deftig, salzig, süß, sauer und vor allem lecker.

Frühstückspizza

Pizza zum Frühstück? Kannst du schon mal machen – findet Ela auch. Gerade, wenn du nach einer langen Nacht Lust auf etwas Herzhaftes hast. Ei, Avocado, Crème fraîche und Chili bringen dich im Nu wieder nach vorn! [Zum Rezept](#)



Frühstückspizza © Ela | Transglobal Pan Party

Herzhaft belegte Brote mit spanischem Schinken und Datteln im Speckmantel

Ob abends mit einem Glas Tinto oder morgens zum ersten Kaffee – knusprig geröstetes Bauernbrot mit hauchdünnem Serrano Schinken schmeckt zu jeder Tageszeit. Besonders, wenn es schon "Viertel-vor-wah-werden" ist. Sollte das Brot alleine nicht genügen, holen dich spätestens die gefüllten Datteln mit Bacon aus den Federn. [Zum Rezept](#)

Katerfrühstück: 13 süße und herzhafte Rezepte für den Morgen danach



Herzhaft belegte Brote mit spanischem Schinken und Datteln im Speckmantel © Christine Garcia Urbina | trickytine

Pancakes mit Halloumi, Thymian und Chipotle

Fluffige Buttermilch-Pancakes mit einem Herz aus knusprig gebratenem Halloumi – klingt eindeutig nach Pfannkuchenliebe. Was die Liebe endgültig zum Lodern bringt? Die eingebackene Chili-Thymian-Mischung mit Pinienkernen. [Zum Rezept](#)



Pancakes mit Halloumi, Thymian und Chipotle © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Kürbis-Linsen-Baguette mit Spiegelei und Schinchenchips

Hier liegt ein klarer Fall von Deluxe-Stulle vor. Beweise dafür sind knuspriges Baguette, cremiger Linsen-Kürbi-Frischkäse, frischer Salat und krosse Schinchenchips, die vom Spiegelei bedeckt werden. Für weitere Indizien beherzt zubeißen und Aromen von Chili, Ahornsirup und Ingwer wirken lassen. [Zum Rezept](#)

Katerfrühstück: 13 süße und herzhafte Rezepte für den Morgen danach



Kürbis-Linsen-Baguette mit Spiegelei und Schinkenchips
© Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

Granola Cups

Schöner hast du dein Müsli ganz sicher noch nicht gegessen. Statt es wie gewöhnlich zu löffeln, formst du aus deinen Frühstücksflocken kleine Schüsseln, die mit allerhand von dir gefüllt werden. Heute mit Joghurt und Honig, morgen mit Blaubeeren und Banane, übermorgen mit ... [Zum Rezept](#)



Granola Cups © Verena Wohlleben | Nicest Things

Kaiserschmarrn

Wenn schon morgens der Puderzucker auf goldenes Pfannengebäck rieselt, wird einem gleich ganz warm ums Herz. Dazu gibt es warme Zwetschgenröster oder ein schnelles Apfelmus – mehr braucht es nicht für einen perfekten Morgen. [Zum Rezept](#)

Katerfrühstück: 13 süße und herzhafte Rezepte für den Morgen danach



Kaiserschmarrn © Tamara Staab | Maras Wunderland

Gebackene Toastbrötchen

Genuss-Anleitung für selbstgemachte Toastbrötchen: In der Pfanne knusprig braten, mit Frischkäse bestreichen, mit Avocado belegen und mit einem pochierten Ei bedecken. Wem das zu viele Schritte sind, kann sich auch mit gesalzener Butter als Belag genügen – bei diesen fluffigen Minis ist das nämlich schon völlig ausreichend.

[Zum Rezept](#)



Gebackene Toastbrötchen © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Dutch baby

Deine Aufgabe heute Morgen: in 5 Minuten den Pfannkuchenteig zusammenrühren, in eine heiße Pfanne umfüllen und ab damit in den Backofen – der erledigt den Rest für dich. [Zum Rezept](#)

Katerfrühstück: 13 süße und herzhafte Rezepte für den Morgen danach



Dutch baby

Spiegelei-Toast mit geräuchertem Lachs

Trumpf von diesem Sattmacher-Toast ist die Sauce Hollandaise, die dir garantiert immer gelingt. Eigelb, Apfelessig, Salz und Butter über einem warmen Wasserbad verquirlen, bis alles andickt - schon kann das Stapeln beginnen. Apfelstreifen auf Sauce auf Spiegelei. Spiegelei auf geräuchertem Lachs. Lachs auf geröstetem und mit Olivenöl beträufeltem Sauerteigbrot. Und jetzt - genüsslich abbeißen! [Zum Rezept](#)



Spiegelei-Toast mit geräuchertem Lachs © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

McMuffin mit Bacon und Ei

Bärenhunger? Bacon-Verlangen? Käse-Lust und Spiegelei-Bedarf? Dafür hat Jasmin genau das richtige Frühstücksrezept parat. Angelehnt an den amerikanischen Klassiker baust du dir mit ihrer Anleitung in gerade einmal 10 Minuten den deftigen Frühstücksmuffin zusammen. [Zum Rezept](#)

Katerfrühstück: 13 süße und herzhafte Rezepte für den Morgen danach



McMuffin mit Bacon und Ei © Jasmin Krause |
Küchendeern

Saure Knödel

Du hast noch Knödel vom Vortag übrig? Du Glückspilz. Denn wenn dich eins nach einer langen Partynacht rettet, sind es die deftigen Kugeln sauer angemacht. Schnell in Scheiben aufschneiden und mit einem Dressing aus Weißweinessig, Öl und Senf beträufeln – beste Katermedizin, die es gibt. [Zum Rezept](#)



Saure Knödel © Ines Karlin | Münchner Küche

Karotten-Kiwi-Saft

Morgens bekommst du die Zähne nur schwer auseinander? Dann hat Anika genau das richtige Frühstück für dich. Einfach Lippen spitzen, um den Strohalm stülpen und dank Karotten, Himbeeren, Mango und Ingwer ordentlich Vitamine aufzutanken. [Zum Rezept](#)

Katerfrühstück: 13 süße und herzhafte Rezepte für den Morgen danach



Karotten-Kiwi-Saft © Anika Schäfer | Vergiss mein nicht



Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

Avocado-Frühstücksbaguette mit Spiegelei und Sriracha

Frischkäse schon wieder leer? Dann streich dir doch mal cremige Avocado aufs Brot. Zusammen mit einem Spiegelei und scharfer Sriracha-Sauce wird deine Stulle zum Schlemmer-Frühstück schlechthin. [Zum Rezept](#)