

Smörrebröd mit Rührei und Aal

350

Typ: Fisch

Quelle: <http://kochbuch.unix-ag.uni-kl.de>

Bemerkungen:

Zutaten: 4 Scheiben Graubrot
Butter
2 Tomaten
1 Zwiebel
250 g Räucheraal
2 Eier
Kresse

Rezept: 4 Scheiben Graubrot mit je 1 TL Butter bestreichen, mit Pfeffer bestreuen. 2 Tomaten in Scheiben schneiden, 1 gepellte Zwiebel in Ringe schneiden. 250 g Räucheraal häuten, in Filets zerteilen. Aus 2 verquirlten Eiern in 20 g Butter ein Rührei zubereiten und vierteln.

Die Brote zuerst mit den Tomatenscheiben, dann mit Aalfilets und Rührei belegen und mit Zwiebeln und Kresse garnieren.

Pro Portion 1878 kJ, 458 kcal.