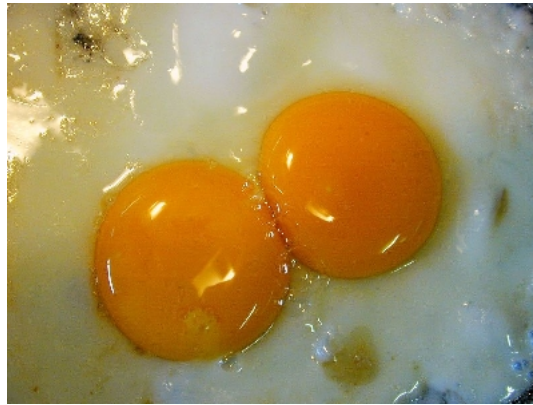


Ochsenaugen (Spiegeleier)



Rezept für 1 Portionen

Dauer: ca. 10 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Fett	Etwas / nach Bedarf
Rohe Hühnereier - mittel	2 Stk.

Zubereitung:

Fett in der Pfanne erhitzen. (Es soll sehr heiß sein, da die Eier sonst zu schnell zerrinnen. Aber nicht zu heiß, denn sobald das Fett zu rauchen beginnt, bildet es krebserregende Stoffe!)

Eier über der Pfanne aufschlagen und hineingeben.
Das Eiweiß sollte rund zerlaufen und der Eidotter sollte genau in der Mitte sein.

Mit frischem Pfeffer und Salz würzen und servieren.

Rezepte mit Spiegeleiern:

Marinierte Koteletts mit Spiegelei (<http://www.koch-idee.at/Rezept-1066-Marinierte-Koteletts-mit-Spiegelei.html>)

Überbackenes Brot aus Paris (<http://www.koch-idee.at/Rezept-2170-Ueberbackenes-Brot-aus-Paris.html>)

Kartoffeln, Spinat und Ei (<http://www.koch-idee.at/Rezept-344-Kartoffeln-Spinat-und-Ei.html>)

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-463-Ochsenaugen-Spiegeleier.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at