Schinken-Ei-Bagelsandwich

KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

4 EL Mayonnaise
2 EL Frischkäse z. B. nature
1 TL scharfer Paprika
4 Bagel, z. B. mit Sesam
4 Eier
Salz
Pfeffer
1 EL Sonnenblumenöl
20 g Blattspinat
12 Tranchen Schinken hauchdünn, ca. 60 g

Mayonnaise, Frischkäse und Paprika verrühren. Bagels toasten oder aufbacken. Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Eimasse in die Pfanne geben und eine Omelette backen. Dazu die Masse bei mittlerer Hitze z. B. mit einem hitzebeständigen Gummischaber verrühren, bis sie zu stocken beginnt. Omelette wenden und fertig braten. Aus der Pfanne heben und vierteln. Bagels waagrecht halbieren und grosszügig mit Mayo-Sauce bestreichen. Mit Omelette, Spinat und Schinken füllen.

TIPP Bagels zusätzlich mit Essiggurken belegen.

Pro Person ca. 20 g Eiweiss, 32 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 2350 kJ/570 kcal

20 min
unter **FR. 3.–**
pro Person