



Bohnen in Tomatensoße mit Spiegelei

Wichtige Nährwerte	1 Portion
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	25,4 g
Fett	21 g
kcal	514

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Bohnen, weiß, Konserve
- 80 g Tomaten, frisch
- evtl. 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- ½ Zwiebel, klein, roh
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 2 Hühnereier (M)
- Salz und Pfeffer
- 80 g Roggenbrot
- 10 g Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Bohnen abgießen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und in 5 ml Rapsöl anbraten.
3. Tomaten würfeln und zufügen, die Nelke und das Lorbeerblatt dazugeben und einige Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zuletzt die Bohnen zugeben, kurz erwärmen und warmhalten.
5. Aus dem Roggenbrot mit einem Glas oder einer Plätzchenform das Innere ausstechen und zur Seite legen.
6. Die Brotränder im restlichen Öl anbraten und die Eier direkt in die Mitte des Brotes schlagen. Die Spiegeleier bis zur gewünschten Konsistenz stocken lassen.
7. Die fertigen Eier im Brot aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Lorbeerblatt und Nelke aus der Tomatensoße entfernen und die Bohnen anrichten.
9. Das Brotinnere dazu reichen.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.