



DREISCHICHTIGES SANDWICH mit Bacon, Käse und Ei

Zutaten

(für 4 Portionen)

6 Scheiben Sandwichtoast

4 Scheiben Bacon

1 Tomate

4 kleine Scheiben Gouda

4 EL Albaöl

2 Eier

Salz, Pfeffer

2 TL süßer Senf

Schnittlauchröllchen

Rucola

Zubereitung

Bacon ohne zusätzliches Fett kross anbraten.

Tomate in dünne Scheiben schneiden.

Eier verquirlen, salzen und pfeffern. Dann in einer Pfanne in 1 Teelöffel Albaöl zu Rührei verarbeiten.

Die Sandwichtoast-Scheiben mit einer Teigrolle dünn ausrollen und diagonal halbieren, so dass Dreiecke entstehen. Anschließend in dem restlichen Albaöl von beiden Seiten in einer heißen Pfanne goldbraun rösten.

4 dreieckige Toastscheiben mit Bacon und Käse belegen, 4 weitere mit Rührei und Tomate. Letztere auf die ersten vier daraufsetzen. Die 4 übrigen Dreiecke mit Senf bestreichen, mit der Senfseite aufs Rührei setzen und andrücken.

Bei Bedarf mit Zahnstochern fixieren.

Backen: ca. 5 – 10 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Nach dem Überbacken mit etwas Schnittlauch und Rucola anrichten.

Nährwertinformation für eine Portion:

372 kcal | 26 g Fett | 14 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate | 127 mg Cholesterin

Albaöl® 