

Super-Stulle

Zutaten für 4 Stullen:

Salat

1 Zwiebel, rot
1 Frühlingszwiebel
1 TL Weißweinessig
2 EL Rapsöl, kaltgepresst
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Bauernbrot

4 Scheiben Bauernbrot
4–8 Scheiben Corned Beef
4–8 Scheiben Cheddar, echt

Spiegeleier

2 EL Rapsöl
4 Eier (M)

Und so geht's:

Backofen auf 200°C vorheizen.

Salat: Zwiebel pellen und in feine Spalten schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides mit einem Spritzer Essig und kaltgepresstem Rapsöl marinieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Bauernbrot: Ein Blech mit Backpapier auslegen, Bauernbrotscheiben darauf anordnen und mit Corned Beef und Cheddar belegen. Die Brote für 4–6 Min. in den Ofen schieben, bis der Käse zerlaufen ist.

Spiegeleier: Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier hineinschlagen und in 4–6 Min. zu Spiegeleiern braten.

Stullen: Bauernbrotscheiben mit Spiegeleiern und Zwiebelsalat toppen und gleich servieren.



TIPP: Der Zwiebelsalat schmeckt noch würziger, wenn er zusätzlich mit 1–2 Msp. geriebenem Meerrettich geschärft wird - auf den Pfeffer kann man dann aber verzichten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Copyright: UFOP



ufop

Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.