

Ei-Kressebrot

Kresse ist besonders in der kalten Jahreszeit eine gute Möglichkeit, seine Nahrung mit wichtigen Vitaminen anzureichern. Kresse enthält ätherische Senföle und Bitterstoffe und hat einen hohen Gehalt an Vitamin C. Kresse ist ganz leicht auf der Fensterbank zu ziehen.

Zutaten für 1 Person:

- ▶ 1 Vollkornbrot
- ▶ 1 Ei
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ Etwas Butter für die Pfanne
- ▶ Etwas Essig und Öl für die Salatsoße
- ▶ 1/2 Kästchen Kresse
- ▶ 1 TL Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

- ▶ Das Ei in einer breiten Schüssel verquirlen, dann salzen und pfeffern.
- ▶ Das Brot darin einweichen.
- ▶ Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Salatsoße herstellen.
- ▶ Butter in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ Das Vollkornbrot darin goldgelb auf beiden Seiten anbraten, dabei das restliche Ei darüber träufeln.
- ▶ Kresse mit der Salatsoße anmachen.
- ▶ Das Brot auf einem Teller anrichten. Die Kresse darauf geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.