

Bauernfrühstück mit Ricotta-Röstbrot

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Kirschtomaten
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Basilikum
2 Dosen	Cannellini-Bohnen
½ TL	Fenchelsamen
4	Eier
4 Scheiben	Vollkornbrot
200 g	Ricotta
	Balsamico-Crème
	scharfe Chilisauce

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Tomaten waschen, halbieren und in eine Schüssel geben.
- Mit dem Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl, und einer Prise Salz und Pfeffer mischen. Alles ein paar Minuten durchziehen lassen.
- Eine Pfanne heiß werden lassen. Die Bohnen abgießen, mit der Fenchelsaat und etwas Pfeffer in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten erhitzen. Dabei etwas schwenken. Die Bohnen sollten etwas dunkel werden und leicht aufplatzen.
- Die Tomaten mit 100 ml Wasser dazu geben und alles kurz aufkochen. Die Eier dazu in die Pfanne schlagen und die Pfanne mit einem Deckel zudecken. Alles bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten stocken lassen.
- Basilikum waschen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.
- Das Körnerbrot toasten. Die heißen Brotscheiben mit dem Ricotta bestreichen mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Basilikum bestreuen.

- Das Bauernfrühstück mit dem restlichen Basilikum bestreuen, nach Geschmack mit Balsamico-Créme und Chilisauce würzen und das Ricotta-Röstbrot dazu servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 397 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
430 kcal	14 g	43 g	23 g	232 mg