



Geröstetes Vollkornbrottaler mit Forellenfilet und Wachtel Spiegelei

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 15
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '15', 'yield' : '' });
```

Sieht gut aus, ausgesprochen lecker

Zutaten

- 2 - 3 frisch geräucherte Forellenfilets
- 15 frische Wachteleier
- ca. 15 Taler Vollkornbrot mit 5 - 6 cm Durchmesser
- 1 Handvoll grüner Salat
- Etwas frischer Schnittlauch, in groben Stücken
- 2 El Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Vollkornbrottaler in brauner Butter knusprig auf beiden Seiten braten und auf Küchentrepp ablaufen lassen, dann auslegen.

Schritt2

Die Forellenfilets schräg in mundgerechte Stücke schneiden, den Vollkornbrottalern anpassen: Salat in kaltem Wasser "auffrischen", den Schnittlauch grob hacken.

Schritt3

Die Vollkornbrottaler zunächst mit einem Blättchen Salat auslegen, darüber die angepassten Forellenstücken platzieren.

Schritt4

Die Wachteleier in Cappuccino Tassen einzeln aufschlagen, die Butter in einer kleinen Stielpfanne nur lauwarm auslassen.

Schritt5

(Spiegeleier brät man grundsätzlich nur in lauwarmen Pfannen ohne dunklen Rand)

Schritt6

Nunmehr die Wachteleier hinein gleiten lassen und bei mäßiger Hitze zu Spiegeleiern braten. Auf den Forellenfilets anrichten und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

Rezeptart: Wachtel **Tags:** forelle, spiegelei

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/geroestetes-vollkornbrottaler-mit-forellenfilet-und-wachtel-spiegelei/>