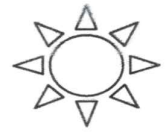


# Toast mit Rührei



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Sch.	Backblech Vollkorntoast Butter	--> mit Backpapier auslegen --> leicht toasten --> eine Seite dünn bestreichen
50 g  4 1 Pr	Speck  Eier Salz	--> in feine Würfel schneiden --> in Pfanne ohne Fett leicht anrösten verquirlen, zugeben, zu lockerem Rührei stocken lassen --> auf Toastbrote verteilen
2  4 Sch.	Tomaten  Emmentaler	--> waschen, halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden --> in Scheiben schneiden --> auf Rührei legen --> über die Tomaten legen, <b>kurz überbacken</b>
		<b>Grill : ca. 3 min.</b>  --> heiß servieren

**Anrichten:** Teller

**Garnieren:** Schnittlauch, fein