

# Eggplant-Toast

Vorbereitung: 15 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 28 g



## Du benötigst:

- ✓ 6 Scheiben Auberginen (je 1 cm dick)
- ✓ 3 Eier (Spiegeleier)
- ✓ 3 Scheiben Gouda-Käse (geräuchert)
- ✓ Rapsöl

- ✓ Schnittlauch (geschnitten)
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ Pfanne (sehr groß)
- ✓ Pfannenheber

## Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Auberginen in 6 Scheiben schneiden (je 1 cm) und mit Salz + Pfeffer würzen
2. In einer Pfanne bodenbedeckt Rapsöl erhitzen und Auberginen hineingeben
3. Auberginen herausbacken und mit Pfannenheber öfters wenden
4. Eier ebenso in die Pfanne schlagen und als Spiegeleier anbraten
5. Die Goudascheiben halbieren und auf die angebratenen Auberginen legen
6. Spiegeleier halbieren, auf die Goudascheiben legen, mit Salz + Pfeffer würzen
7. Alles anbraten, bis Gouda geschmolzen ist (eventuell Deckel auf die Pfanne)
8. Mit Pfannenheber auf Teller, mit geschn. Schnittlauch garnieren und servieren

## Vplatten-Tipp

- Nimm eine große Pfanne, um Auberginen und Spiegeleier gleichzeitig anzubraten
- Verwende unbedingt geräucherte Käsescheiben, da diese viel würziger sind
- Anstatt Käsescheiben kannst du auch geschnittenen Mozzarella verwenden

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

