

## Das perfekte Spiegelei



### Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Eier
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer

**Arbeitszeit:**

ca. 5 Minuten

### Zubereitung:

1. Erhitze die Butter in einer großen Pfanne.
2. Schlage die Eier einzeln auf. Lass sie langsam in die Pfanne gleiten.
3. Brate die Spiegeleier bei schwacher Hitze, bis das Eiweiß erstarrt ist.
4. Für ein schönes Eigelb bestreust du nur das Eiweiß mit Salz oder gibst das Gewürz schon vor dem Braten in die Butter.

**Wichtiger Hinweis:** Für Kleinkinder und in der Schwangerschaft garst du das Spiegelei am besten immer von beiden Seiten richtig durch, dann nennt es sich *"sunny side down"*. Rohe tierische Produkte bergen ein Infektionsrisiko.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

