



English Breakfast

Englisches Frühstück

Mehr als »nur« ein Frühstück: Toast, knusprig gebratener Bacon und Würstchen, Spiegelei, gegrillte Tomate und Champignons. – Fehlen dürfen auf keinen Fall zum original English Breakfast die berühmten »Baked Beans« – die gebackenen Bohnen. Natürlich selbst gemacht.

Als Getränke dazu Kaffee oder Tee und natürlich frisch gepresster Orangensaft. – Good food!

2 Personen

ZUTATEN :

ENGLISH BREAKFAST :

- 4 – 6 Scheiben Toast
- 2 Eier (L)
- 6 Scheiben Bacon
- 4 Würstchen (vorzugsweise Rindswürstchen)
- 2 – 3 Tomaten
- 6 – 8 Champignons
- Baked Beans (gebackene Bohnen)
- Öl oder Fett zum braten

BAKED BEANS :

- 250 g weiße Bohnen (Konserven, abgetropft, vorgegart)
- 4 Scheiben Speck
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL brauner Zucker (im Original Rohrzuckermelasse)
- 300 g Tomaten (Konserven, gehackt)
- 1 EL Ketchup (gehäuft)
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 4 Nelken (im Mörser zerstoßen)

DES WEITEREN :

- Kaffee oder schwarzer Tee
- Orangensaft

1 Baked Beans: Die gebackenen Bohnen zubereiten. (Wir wenden hier weiße Bohnen aus der Konserven, jene sind vorgegart und reduzieren die Garzeit um drei Viertel). – Dazu zuerst die Tomatensoße herstellen. Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken und in Pflanzenöl glasig dünsten. Den Zucker einstreuen und leicht karamellisieren lassen. Gehackte Tomaten und Ketchup sowie das Nelkenpulver unterrühren und alles 15 Minuten sanft köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und dem Senf abschmecken.

In die fertige Tomatensoße die abgetropften Bohnen rühren. Alles in ein ofentaugliches Gefäß geben, mit den Speckscheiben belegen und offen im auf 120°C vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) eine Stunde garen. (Sollten die Bohnen zum Schluss zu dick sein, mit etwas Wasser verdünnen).

2 English Breakfast: Zehn Minuten vor Garende der Bohnen restliches Frühstück zubereiten: Dazu Baconscheiben, Würstchen und in Scheiben geschnittene Champignons in einer Pfanne in etwas Öl braten. – Die Toastbrotsscheiben im Toaster toasten.

In einer zweiten (möglichst beschichteten) Pfanne etwas Butter auslassen und die aufgeschlagenen Eier zu Spiegeleier braten. – Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten halbieren, die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mit etwas Öl ausgepinselten Grillpfanne auf der Schnittfläche braten – Warm halten.

ANRICHTEN: Alles auf vorgewärmte Teller (dazu die Restwärme des Backofens nutzen), geben und mit Kaffee oder schwarzen Tee und einem Glas frisch gepressten Orangensaft servieren.



Dieses Rezept ist ein Service von www.feine-kueche.jimdo.com