

# Oster-Frühstück

Mit einem gemütlichen Frühstück starten Sie lecker in die Feiertage. Wir haben ein paar Ideen für Sie zusammengestellt. Natürlich können Sie dieses Frühstück auch jeden anderen Tag genießen :-)



## Kaffee oder Tee?

Zugegeben - es muss nicht immer Kaffee sein, auch ein Früchte- oder Schwarztee begrüßen den Tag. Aber der Duft einer guten Tasse Kaffee ist einfach unwiderstehlich!



## Getoastetes Sandwich

Immer angesagt sind die praktischen Sandwiches im „Lagenlook“: Schichten Sie ein Salatblatt, Schinken, eine Scheibe Toast, Tomaten, Ei, Käse und nochmal ein saftiges Salatblatt zwischen zwei Toastscheiben. Wichtig ist, dass Sie einen dünnen Toast verwenden oder besser selber runterschneiden, damit es nicht zu mächtig wird.



## Eine Auswahl an Brötchen ...

Wir sind ja in unserer Region in der glücklichen Lage, dass es viele verschiedene Brötchenarten gibt - vom Laugenbrötchen bis zur Semmel wird alles angeboten.

## Frischkäse-Rucola-Aufstrich

Einen Becher Frischkäse nach Belieben mit etwas Quark strecken und mit etwas Olivenöl geschmeidig rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Handvoll Rucola, gewaschen und grob gehackt, unterrühren, sowie nach Geschmack einen EL geröstete Pinienkerne, ein paar in feine Streifen geschnittene getrocknete Tomaten (in Öl) oder beides.



## Ein frisches Müsli mit Beeren

für 2 Personen:  
400 g Naturjoghurt  
300 g Beeren gemischt, frisch oder TK  
2 EL Honig  
5 EL Haferflocken  
2 EL Walnüsse grob gehackt



## Kräuter-Omelett



Zutaten (für 4 Personen)

2 Handvoll gemischte Kräuter (z.G. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)  
8 Eier  
50 g Sahne  
2-3 EL Rapsöl  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

Die Kräuter waschen, trocken schütteln und zur Hälfte fein, zur Hälfte grob hacken. Eier mit der Sahne und den fein gehackten Kräutern verquirlen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils etwas Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, ein Viertel der Ei-Kräuter-Masse zugeben, mit einem Viertel der grob gehackten Kräuter belegen und in 3-4 Min. bei geringer Hitze langsam stocken lassen. Aus der Pfanne gleiten lassen. Aus der übrigen Ei-Kräuter-Masse auf diese Weise 3 weitere Omelettes ausbacken. Die Omelettes noch mit frischen Kräutern garnieren.