









# Frühstücksfondue

Für 4 Portionen

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Zubereitungszeit: 10 Min.

50g Butter  
1 Prise Salz  
200ml Wasser  
1 EL Maismehl  
250g Kasar oder Gouda  
(gerieben)

1. Butter in einer Pfanne erhitzen und Salz hinzufügen. Mit dem Wasser ablöschen und kurz zum Kochen bringen. Maismehl hinzufügen und sofort mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klumpen mehr da sind (andernfalls einen Schuss Wasser hinzufügen).
2. Dann den Käse nach und nach kräftig ohne Pause unterrühren.
3. Mit Brot servieren und schnell verzehren.

# Easy Käsetoast

Für 2 Portionen

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Zubereitungszeit: 10 Min.

4 Scheiben weißes Toastbrot  
4 Scheiben Käse nach Belieben  
1 EL Butter

1. Vom Toastbrot die Ränder entfernen. Mit einem Nudelholz platt walzen und jeweils eine Scheibe Käse auf eine Scheibe Toastbrot legen. Dann die Toastscheibe einrollen.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, dann die Rollen darin kross braten und schnell wenden. Am besten sofort servieren.

# Shakshuka

**Für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

1 Knoblauchzehe  
1 kleine Zwiebel (bevorzugt rot)  
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)  
1 Dose passierte oder  
gestückelte Tomaten  
100 ml Wasser  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
3 Bio-Eier  
Chiliflocken nach Belieben  
2 Stiele frischer Koriander oder  
Petersilie  
Chilischoten (in Scheiben  
geschnitten, nach Belieben)

1. Knoblauch schälen und pressen oder klein hacken, Zwiebeln schälen und hacken. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig andünsten.
2. Tomaten in die Pfanne geben und mit dem Wasser 5 Min. köcheln lassen. Salz und Pfeffer dazugeben.
3. Vorsichtig Eier einzeln aufschlagen und in die Sauce gleiten lassen.
4. Langsam abgedeckt köcheln lassen, bis das Eiweiß fest ist, das Eigelb soll flüssig bleiben. Mit Koriander und Chili garnieren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp: Dazu passt Fladen- oder  
Toastbrot hervorragend.**



