



Kieler Sprottenbrot mit verlorenem Ei

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 8m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 18m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '18', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '8m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der „Kultsnack“ von der Küste, heiß geliebt und immer wieder lecker

Zutaten

- 4 Scheiben getoastetes Vollkornbrot mit Butter bestrichen
- 8 Stück „Kieler Sprotten“
- 4 Eier
- 50 g gehobelter Parmesan vom Stück
- Etwas knackiger Rukola
- Etwas frischen Schnittlauch
- 2 El Weinessig
- Einige Tropfen gutes Knoblauchöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

1 - 1 1/2 l Salzwasser mit 2 El Essig aufkochen, herunter drehen und unterhalb des Siedepunkts halten.

Schritt2

Die Eier einzeln in Kaffeetassen schlagen und vorsichtig, nacheinander in das Wasser geben.

Schritt3

3 - 4 min. unterhalb des Siedepunkts garen, keinesfalls kochen lassen.

Schritt4

Danach die Eier mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf Küchentrepp abtropfen lassen

Schritt5

Die Sprotten von Kopf und Schwanz befreien, ev. die feinen Gräten entfernen, (die man aber auch mit essen kann) und ev. die feine Haut ganz leicht abziehen.

Schritt6

Einige Tropfen Knoblauchöl auf dem getoasteten Vollkornbrot verteilen und etwas Rucola darüber geben.

Schritt7

Dann folgen jeweils 4 / 2 Sprotten, etwas pfeffern und 1 verlorenes Ei, das mit einem kleinen Küchenmesser leicht kreuzweise eingeritzt wird, anrichten.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Wieder pfeffern, frischen Schnittlauch und dünn gehobelten Parmesan darüber geben, sofort servieren

Schritt10

.

Rezeptart: Schleswig-Holsteinisch **Tags:** heiß geliebt, immer wieder lecker, verlorene eier

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kieler-sprottenbrot-mit-verlorenem-ei/>