



Perfektes Paleo-Sonntagsfrühstück

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Champignons
- 2 große Strauchtomaten
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 7 Scheiben Speck
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- Ghee (Butterschmalz) zum Braten



Zubereitung:

Den **Backofen** auf einer niedrigen Temperatur einschalten (ca. 50°C).

Die **Tomaten** vom Strunk befreien und in 4 oder 5 Scheiben schneiden. Nun mit **Salz, Pfeffer und Kräutern** beidseitig würzen. Als Kräuter eignen sich zum Beispiel Rosmarin, Basilikum oder Thymian. Die **Champignons** putzen und waschen. Die unteren Enden der Stiele abschneiden und die Pilze dann in Scheiben schneiden. **Eine Scheibe Speck** kleinschneiden, die übrigen bleiben ganz! Tomaten, Pilze und Speckstückchen zunächst beiseite stellen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebelwürfel** in einer Pfanne glasig dünsten, dann wieder aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmstellen. In der gleichen Pfanne nun die **Pilze** mit wenig **Ghee** anbraten und bei offenem Deckel schmoren. Dabei gelegentlich umrühren.

Parallel zu den Pilzen in einer zweiten Pfanne die **Tomatenscheiben** scharf anbraten. Nach 2 bis 3 Minuten wenden und die zweite Seite ebenfalls anbraten. Danach die Tomaten auf die Teller verteilen und im Ofen warmstellen. In dieser Pfanne nun die **Eier** als **Spiegeleier** braten - Wegen der gewürzten Tomaten müssen die Eier nicht mehr gewürzt werden.



Wenn die Flüssigkeit bei den **Pilzen** verdunstet ist, den **kleingeschnittenen Speck** und die **Zwiebelwürfel** hinzugeben. Das Ganze gut durchmischen und noch 2 bis 3 Minuten braten. Danach auf die Teller aus dem Ofen verteilen und wieder warmstellen.

In dieser Pfanne nun die **Speckscheiben** bei etwas reduzierter Hitze von beiden Seiten anbraten. Dabei am Besten kein Fett zugeben, der Speck selber lässt genug Fett aus.

Die **Spiegeleier** können nun auf den warmen Tellern angerichtet werden und der Speck kommt zuletzt hinzu.