

1A+1B Fisch

Frühlingspizza mit Spiegelei, Lachs und grünem Spargel

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Den Wrap vollständig mit ½ EL Olivenöl einreiben. 3-5 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis der Wrap etwas braun wird und schön knusprig ist. Danach kurz abkühlen lassen. Den geräucherten Lachs in Stücke und die Radieschen in Scheiben schneiden. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ein Spiegelei braten. Mit Pfeffer und Salz bestreuen. Die Spargel mit dem restlichen Olivenöl einreiben und ca. 5 Minuten in einem Kontaktgrill oder einer heißen Grillpfanne grillen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Wrap mit Frischkäse light bestreichen und mit Spiegelei, geräuchertem Lachs sowie etwas Spargel und Radieschen belegen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer nachwürzen und mit etwas Feldsalat und Gartenkresse garnieren. Den gegrillten Spargel, Feldsalat und Radieschen die übrig sind separat dazu servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle wrap
- [ ] 1 kleines Ei
- [ ] 10 g geräucherter Lachs
- [ ] 2 TL Frischkäse light
- [ ] 40 g grüne Spargelspitzen
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 10 g Feldsalat
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Gartenkresse
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**407 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**13 g**
Eiweiß	**24 g**