



## Full English Breakfast

### Zutaten (für vier Portionen):

#### *Baked Beans:*

1 Zwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
Lorbeer  
Ingwer  
600 g weiße Bohnen (Konserven)  
1 EL Rübensirup  
500 ml passierte Tomaten

#### *Bubble and squeak:*

200 g mehligkochende Kartoffeln  
200 g Rosenkohl  
1 EL Butterschmalz

#### *Sowie:*

200 g (große) Champignons  
4 Tomaten  
4-8 vegetarische Würstchen (Gesamtgewicht: ca. 400 g)  
4 Eier  
4 Scheiben Toastbrot  
Butter

### Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeit):

Zuerst die Baked Beans zubereiten: Dazu Zwiebelwürfel in wenig Öl anschwitzen, Lorbeer und etwas Ingwer zugeben. Die vorgekochten weißen Bohnen abschütten und mit etwas Rübensirup hineingeben. (In England würde man Melasse verwenden, diese ist hier jedoch schwer zu bekommen.) Die passierten Tomaten einrühren, den Topf in den Backofen stellen und 15 Minuten bei 180 Grad Celsius backen.

Kartoffeln und Rosenkohl zusammen sehr weichkochen, abschütten und stampfen. Aus dieser Masse in einer beschichteten Pfanne mit Butterschmalz kleine Plätzchen backen, bis sie gebräunt sind. Pilze und halbierte Tomaten mit den Würstchen anbraten und nach Geschmack würzen. Dazu Spiegeleier braten und Toast reichen.

Auf großen Tellern alle Komponenten anrichten. Dazu passt eine Tasse Breakfast Tea und ein Glas Orangensaft.

### Nährwerte pro Portion:

766 kcal – 32 g Fett – 47 g Eiweiß – 72 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch.**