1A+1B

Vegetarisch

Herzhafte Waffel mit Ei und Tomatensalsa

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei weich kochen. In der Zwischenzeit den Teig des Röstis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Das Waffeleisen mit ½ EL Olivenöl einfetten und eine Waffel aus dem Teig backen. Dann die Tomate in kleine Stücke schneiden, die rote Zwiebel würfeln und das Basilikum grob hacken. Dies zusammen mit dem restlichen Olivenöl in eine kleine Schüssel geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die herzhafte Waffel mit dem Ei und der Tomatensalsa servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle rösti
- [ ] 1 Ei
- [ ] 150 g Tomate
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 5 g frisches Basilikum
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**285 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**25 g**