

Strammer Max

Klassisches deutsches Frühstückssandwich: knuspriges Brot, karamellierte Zwiebel, Spiegelei und alles was der Kühlschrank hergibt.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Garen: ca. 5-8 Min
- **Gesamt: ca. 15-18 Min**

Strammer Max Fertig

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
große Pfanne	für Zwiebel und Ei
Schüssel	für Salat

Zutaten

Zutat	Menge
Butter	mehrere Flöckchen
Zwiebel	1, in dicke Ringe geschnitten
Salz	nach Geschmack
Pfeffer	nach Geschmack

Paprikapulver	nach Geschmack
Brauner Zucker	1 Prise (für Süße)
Bio-Eier	2
Salat	1 Handvoll
Burgersoße / Senf / Squeeze-Sauce	nach Geschmack
roher Schinken	nach Geschmack
gekochter Schinken	nach Geschmack
Käse	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Eine dicke Zwiebel in Ringe schneiden.
2. Flocke Butter in die Pfanne geben, Zwiebelringe bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Eine Prise braunen Zucker für Extra-Süße hinzufügen.
4. Zwiebeln goldbraun karamellisieren lassen, dann aus der Pfanne nehmen.
5. Pfanne mit feuchtem Tuch auswischen.
6. Neue Flocke Butter bei geringer Temperatur schmelzen lassen.
7. Zwei Eier aufschlagen (Tipp: zusammen schlagen, dann geht nur eins kaputt), als Spiegelei braten. Von unten wird es goldbraun.
8. Salat in eine Schüssel geben, mit etwas Salz würzen.
9. Brotscheiben mit Burgersoße, Senf oder beliebiger Squeeze-Sauce bestreichen.
10. Rohen Schinken, gekochten Schinken und Käse darauf legen.
11. Karamellisierte Zwiebeln darauf „ballern“.
12. Spiegelei oben drauf setzen.
13. Servieren – „Kein Strammer Max ohne Eiern!“

Tipps & Variationen

- Bio-Eier erkennt man an der Null auf der Schale.
- Verwende was immer im Kühlschrank ist – klassisch deutsche Resteverwertung.
- Wer mag, kann auch Bacon oder Räucherlachs verwenden.

Quelle

[YouTube Shorts: So startest du stramm in den Tag!](#)

Revision #3

Created 2026-06-03 10:37:45 UTC by Admin

Updated 2026-06-03 10:54:23 UTC by Admin