



FRÜHSTÜCK

Deftiges Gemüse-Rührei

ZUBEREITUNG



Die äußeren Blätter der Rosenkohl-Röschen entfernen und das Ende der Strünke abschneiden. Anschließend die Röschen zusammen mit circa einem Liter gesalzenem Wasser in einen Kochtopf geben und aufkochen. Für etwa 15-20 Minuten köcheln, anschließend abtropfen lassen und mit etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die Zwiebel, die Erbsen und den Porree waschen. Alles bis auf die Erbsen klein schneiden. Anschließend wird das Gemüse zusammen mit dem Rosenkohl in einer mit Öl leicht erhitzten Pfanne angebraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Die Hafermilch dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta-Käse in kleine Stücke zerbröseln und mit in die Schüssel tun.

Die Eiermasse mit in die Pfanne geben. Das Ei etwas stocken lassen und im Anschluss mit dem Gemüse vermengen.

ZUTATEN



- 2 Eier
- 2 Esslöffel Hafermilch
- 250 g Rosenkohl
- 50 g Erbsen
- 1 Stängel Porree
- 50 g Feta (Schaf)
- ½ Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Das Gemüse kann je nach Belieben oder Saison variieren. Anstelle des Rosenkohls könnte zum Beispiel eine Paprika mit angebraten werden.

gesund + aktiv informiert

Rosenkohl enthält viele wichtige Mineral- und Nährstoffe wie Zink, Ballaststoffe, Vitamin K und besonders viel Vitamin C. Beim Einkauf sollten die Röschen grün und knackig aussehen, die Köpfchen sollen fest geschlossen sein. Im Gemüsefach des Kühlschranks ist Rosenkohl vier bis fünf Tage haltbar.